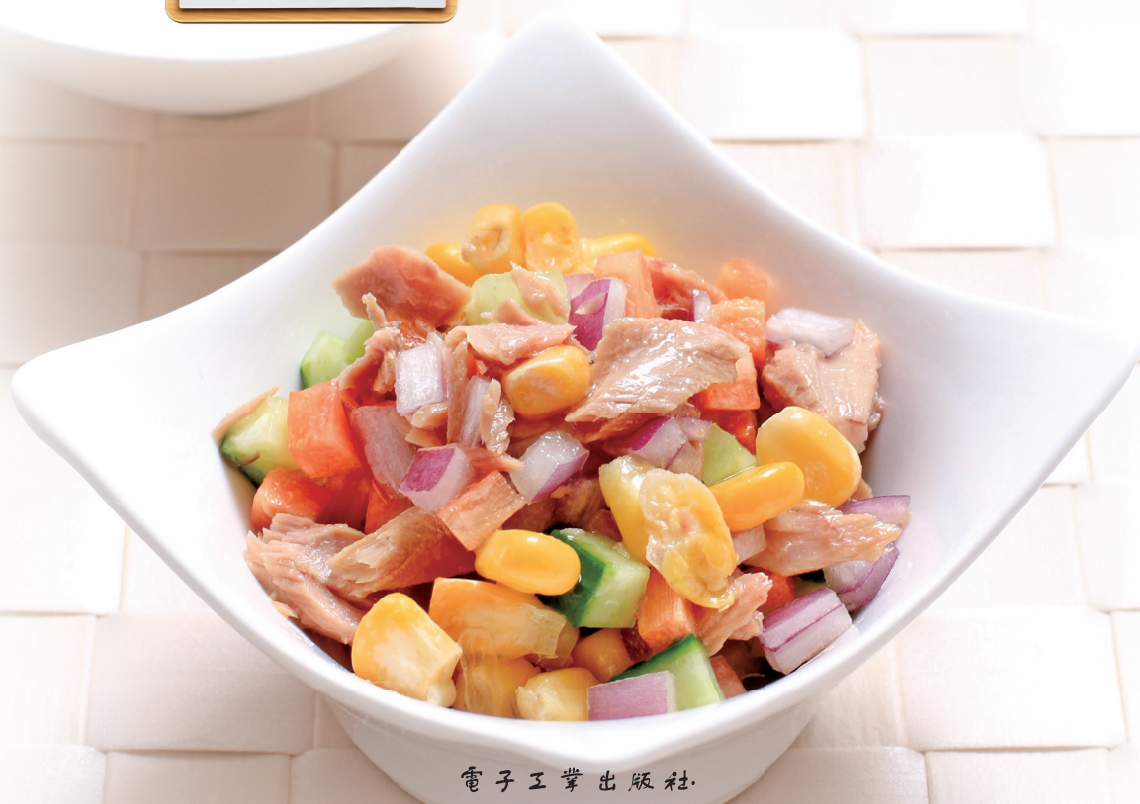


高血压、高血脂患者



张晔 主编

解放军 309 医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压、高血脂患者一周食谱 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2018.1
ISBN 978-7-121-32862-6

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—食物养生—食谱 ②高血脂病—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 244065 号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：239 千字 彩插：1

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

老王，60 出头，算不上太老，却是一位血压、血脂都高的患者。他通过报纸、图书、杂志、电视、网络等途径也了解了哪些食物能吃、哪些食物不能吃，在通过食物控制血压和血脂方面算是一名初学者。但是，每周、每天、每餐该吃什么，怎么吃，一日三餐如何搭配，知道某种食材降压效果不错，可是不喜欢吃或者这个季节没有怎么办……这些问题让老王十分迷茫。甚至有时候出现吃了降压、降脂食物，血压、血脂不降反升的情况。

看到上面的情况，各位读者朋友是否有类似的感觉呢？其实，出现上面的情况是因为没有吃对每周、每天、每餐的带量配餐。如果老王吃对了每周带量配餐，不仅能补充营养，还有利于血压、血脂的稳定。

我从事高血压、高血脂临床营养工作 20 多年了，现在将这些年对于高血压、高血脂患者每周带量配餐的经验进行汇总，编著成本书，虽然只给出了一周的具体配餐，但可以此为基础进行食材的随心替换，只要掌握了原则和替换诀窍，就可以轻松变换出很多种方案，满足日常所需，从而帮助像老王这样的患者控制好血压和血脂，健康地享受生活的乐趣。

首先，想控制好血压、血脂，必须了解食物交换份，这样即使推荐食谱中有不喜欢的食材，也能轻松找到替换的食材，推荐食谱中有这个季节没有的食材，也能找到相应的应季食材……这样患者就能想吃啥就吃啥，尽情享受美食，最重要的是血压、血脂控制得还很理想。

其次，高血压患者需要重点控制钠的摄入量，高血脂患者需要控制脂肪的摄入量。为此，我们根据《中国食物成分表（第 2 版）》，将每种食材、每道菜的热量、钠、脂肪、蛋白质、碳水化合物等计算出来，有利于患者根据自身情况选择食材和菜肴，更好地控制血压、血脂。

第三，对于高血压、高血脂患者来说，我也将最容易出现的并发症提了出来，且给出了饮食原则及替换的配餐，这样能更好地控制病情。

对于本书，我虽然尽力完善，但难免有不足之处，希望大家提出宝贵的意见，让我们在控制血压、血脂的道路上一同前进！

张晔





目录CONTENTS

绪论 食物交换份， 想吃啥就吃啥

认识食物交换份	7
等值谷薯类食物交换表	8
等值蔬菜类食物交换表	9
等值水果类食物交换表	9
等值肉蛋类食物交换表	10
等值豆类食物交换表	10
等值奶类食物交换表	11
等值油脂类食物交换表	11



上篇 高血压

PART 1

降压不降营养的饮食方法

清淡少盐是降压的关键	14
低脂饮食，远离肥胖	20
减少糖类摄入，平稳血压	24
多摄入与降压有关的营养素	25

PART 2

高血压患者如何选择食物

五谷类

玉米 辅助降低血压	28
荞麦 抑制血压上升	29
燕麦 降低体内钠含量	30
绿豆 促进钠的代谢和排出，调节血压	31
红薯 维持血管弹性，稳定血压	32

蔬菜水果类

芹菜 增加血管弹性	33
豌豆苗 防止因便秘引发血压升高	34
茄子 增强微血管韧性和弹性	35
西蓝花 促进血液流通顺畅，调节血压	36
芦笋 扩张末梢血管，控制血压上升	37
洋葱 减轻外周血管阻力	38

西瓜 钾含量高，帮助降压	39
山楂 扩张血管，降低血压	40

肉食水产类

牛瘦肉 含较多的锌、钾，利于稳定血压	41
鸡肉 激活钙泵，泵入钾，限制钠内流	42
海带 防止血液黏性增大引起的血压上升	43

其他

大蒜 降低血清和肝脏中的脂肪含量	44
醋 排出多余的钠	45
绿茶 避免血管收缩引起血压上升	46

PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

第1天带量营养食谱推荐	48
第2天带量营养食谱推荐	56
第3天带量营养食谱推荐	64
第4天带量营养食谱推荐	72
第5天带量营养食谱推荐	80
第6天带量营养食谱推荐	88
第7天带量营养食谱推荐	94



下篇 高血脂

PART 1

控制血脂的饮食方法

控油是降脂的前提	102
减少脂肪的摄入	105
多摄入与调节血脂相关的营养素	107

PART 2

高血脂患者如何选择食物

五谷类

玉米	帮助减肥，预防并发症	110
燕麦	降脂减肥最佳食物	111
薏米	防止胆固醇在血管壁上沉积	112
黑豆	软化血管，降脂	113

蔬菜水果类

茄子	保护血管壁弹性	114
芦笋	氨基酸比例适当，帮助平稳血脂	115
莴笋	清除血管壁上的胆固醇	116
香菇	溶解胆固醇的“蘑菇皇后”	117
洋葱	扩张血管，降低血液黏稠度	118
番茄	降脂“明星”菜	119
木耳	降脂驻颜的“黑耳朵”	120
香蕉	吸收胆汁酸并促进胆固醇排泄	121

橘子	血管的畅通剂	122
----	--------	-----

肉食水产类

鸡肉	降低有害的低密度脂蛋白	123
牛肉	所含亚油酸能软化心脑血管	124
带鱼	有助于破损血管的修复	125

其他

醋	加速胆固醇排出体外的调味剂	126
大蒜	预防血管内胆固醇的氧化	127
绿茶	加速脂肪燃烧	128

PART 3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

第1天带量营养食谱推荐	130
第2天带量营养食谱推荐	138
第3天带量营养食谱推荐	146
第4天带量营养食谱推荐	152
第5天带量营养食谱推荐	158
第6天带量营养食谱推荐	164
第7天带量营养食谱推荐	170

专题 常见食材的胆固醇含量	176
---------------	-----

食物交换份，想吃啥就吃啥

认识食物交换份

食物交换份是膳食配餐中常用的饮食控制方法，虽然计算有些粗糙，但使用方便，容易达到膳食平衡，方便控制总热量，可以做到食物多样化。掌握食物交换份，对选择适合自己身体的食物有好处。

食物交换份将食物按照来源、性质分成四大组（谷薯组、蔬果组、肉蛋豆组、油脂组）、八小类（谷薯类、蔬菜类、水果类、豆类、奶类、肉蛋类、坚果类、油脂类）。同一小类食物在一定重量内，所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪和热量相似，而一交换份的不同食物提供的热量是相等的。食物交换份的应用使高血压、高血脂患者的饮食设计趋于简单化。患者可以根据自己的饮食习惯、经济条件、季节和市场供应情况等选择食物，调剂一日三餐。在不超过全天总热量的前提下，能让高血压、高血脂患者和正常人一样选食，做到膳食多样化，营养更均衡。

食物交换份的四大组（八小类）内容和营养价值表

组别	类别	每份重量（克）	热量（千卡）	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	主要营养素
谷薯组	谷薯类	25	90	2.0	—	20.0	膳食纤维、碳水化合物
蔬果组	蔬菜类	500	90	5.0	—	17.0	矿物质
	水果类	200	90	1.0	—	21.0	维生素
肉蛋豆组	豆类	25	90	9.0	4.0	4.0	蛋白质、膳食纤维
	奶类	160	90	5.0	5.0	6.0	蛋白质
	肉蛋类	50	90	9.0	6.0	—	蛋白质、脂肪
油脂组	坚果类	15	90	4.0	7.0	2.0	脂肪
	油脂类	10	90	—	10.0	—	脂肪

（注：每份食物所含热量大致相仿，约 90 千卡，同类食物可以任意互换）

等值谷薯类食物交换表

食物	重量 / 克
大米、小米、糯米、薏米	25
干粉条、干莲子、通心粉	25
生面条、魔芋、高粱米、玉米、绿豆、红小豆、芸豆、干豌豆	25
面粉、玉米面、混合面、燕麦片、莜麦面、荞麦面、苦荞面、挂面、龙须面	25
油条、油饼、苏打饼干	25
烧饼、烙饼	35
咸面包、窝头	35
土豆	100
鲜玉米	200

说明：每交换份的谷薯类食物提供蛋白质 2 克，提供碳水化合物 20 克，提供热量 90 千卡。



等值蔬菜类食物交换表

食物	重量 / 克
毛豆、鲜豌豆	70
百合、芋头	100
山药、荸荠、藕、凉薯	150
胡萝卜	200
鲜豇豆、扁豆、洋葱、蒜苗	250
南瓜、菜花	350
白萝卜、青椒、茭白、冬笋	400
大白菜、圆白菜（卷心菜）、菠菜、油菜、韭菜、茴香、茼蒿、芹菜、莴笋、黄瓜、茄子、丝瓜、空心菜、苋菜、龙须菜、绿豆芽、鲜蘑、水发海带、西葫芦、番茄、冬瓜、苦瓜、芥蓝、小白菜	500

说明：每交换份的蔬菜类食物提供蛋白质 5 克，提供碳水化合物 17 克，提供热量 90 千卡。

等值水果类食物交换表

食物	重量 / 克
柿子、香蕉、荔枝	150
李子、杏、梨、桃、苹果、葡萄、橘子、橙子、柚子、猕猴桃	200
草莓	300
西瓜	500

说明：每交换份的水果类食物提供蛋白质 1 克，提供碳水化合物 21 克，提供热量 90 千卡。



食物交换份，想吃啥就吃啥

等值肉蛋类食物交换表

食物	重量 / 克
鸡蛋粉	15
熟火腿、香肠	20
肥猪瘦肉	25
熟叉烧肉（无糖）、中餐肉、熟酱牛肉、熟酱鸭	35
猪瘦肉、牛肉、羊肉、排骨、鸭肉、鹅肉	50
松花蛋、鸭蛋、鸡蛋、鹌鹑蛋	60
草鱼、带鱼、比目鱼、鲤鱼、甲鱼	80
蟹肉、大黄鱼、鳊鱼、鲢鱼、鲫鱼、兔肉、对虾、青虾、鲜贝、蟹肉、水发鱿鱼	100
鸡蛋清	150
水发海参	350

说明：每交换份的肉蛋类食物提供蛋白质 9 克，提供脂肪 6 克，提供热量 90 千卡。

等值豆类食物交换表

食物	重量 / 克
腐竹	20
大豆、大豆粉	25
豆腐丝、豆腐干	50
油豆腐	30
北豆腐	100
南豆腐	150
豆浆（1 份大豆 8 份水磨浆）	400

说明：每交换份的豆类食物提供蛋白质 9 克，提供脂肪 4 克，提供碳水化合物 4 克，提供热量 90 千卡。



等值奶类食物交换表

食物	重量 / 克
奶粉	20
奶酪、脱脂奶粉	25
无糖酸奶	130
羊奶、牛奶	160

说明：每交换份的奶类食物提供蛋白质 5 克，提供脂肪 5 克，提供碳水化合物 6 克，提供热量 90 千卡。

等值油脂类食物交换表

食物	重量 / 克
花生油、香油、猪油、玉米油、菜籽油、牛油、豆油、羊油、食用红花油、黄油	10
核桃仁、杏仁、花生米	15
葵花子（带壳）	25
西瓜子（带壳）	40

说明：每交换份的油脂类食物提供脂肪 10 克，提供热量 90 千卡。

上
篇

高血压

高血压患者总的饮食原则是清淡少盐、减少脂肪和糖类摄入，避免饮食过咸、过甜、过酸、过辛辣，少吃海鲜，避免大量饮酒。



降压不降营养的 饮食方法



清淡少盐是降压的关键

盐和高血压的密切关系

国际医学界研究证实，盐的过多摄入是引起血压升高的一个主要诱因。盐的主要成分是钠，当人体摄入盐过多时，神经中枢会传达口渴的信号，饮水量会增加，为了将钠保持在正常水平，肾脏会减少排尿，这就使存留在体内的水分增加。这些水分存在于血液中，导致全身血液循环量增加，血管由此受到强大的压力，血压攀升。



居民膳食中盐的摄入量和血压升高呈正比

此外，过多的盐还会通过提高血管外周阻力来使血压升高。因为当盐中的钠在血管壁的细胞内的含量增多时，会使血管壁发生水肿，导致血管腔变窄，血管外周压力增大。

高钠 = 高盐，钠和盐的换算

高盐饮食是高血压的一大主因，与糖尿病、骨质疏松、胃肠疾病等也息息相关，因此，改变高盐饮食势在必行。但是减盐并不是单纯只减少食盐的摄入，而是减少一切含钠高的食物的摄入，高钠食物等同于高盐食物。

1 克钠相当于 2.5 克盐
1 克盐相当于 0.4 克钠

每天盐摄入量 <5 克

《中国居民平衡膳食宝塔（2016 年）》中推荐：一般成年人每天用盐量应在 6 克以下，高血压患者应控制在 5 克以下。高血压病情较重、有并发症者需控制在 3 克以下，甚至采用无盐饮食。

培养清淡口味，逐渐用盐量化

人的味觉是逐渐养成的，如果突然减少盐的摄入量，会破坏体内水分平衡，引发脱水，增加血液黏稠度。尤其对于老年人来说，由于其自身水分调节能力下降，盐分

骤减会使血流量降低得更多，容易引发脑梗死。

因此，减盐可分阶段逐渐递减。假如最初盐的摄入量为每日 10 克，可逐渐递减为 8 克，适应一段时间后再逐渐减至每日 6 克、5 克、4 克、3 克，这样更有助于平稳血压。但是需要注意，低钠盐中含有氯化钾，所以肾脏病患者，尤其是排尿功能出现障碍的患者，不宜食用低钠盐。

用盐量化也能帮助培养清淡口味，可以用控盐勺测量每次的用盐量。此外，还有一些方法能帮助高血压患者测量每次的用盐量。如：



啤酒瓶盖小冒尖是 5 克



用食指、中指和拇指一起捏起一撮盐约 0.5 克



用食指和拇指捏起一撮盐约 0.3 克

食物中看不到的隐性盐

对于高血压患者，虽然已经注意到控制菜肴的用盐量，但对于一些含“隐性”盐的食物容易忽视。因此，高血压患者还要注意限制含“隐性”盐食物的摄入。

警惕食物本身的含盐量

高血压患者即使很认真地控制食盐摄入量，如果忘了食物本身也含有盐分的话，还是会摄取超量。控制盐量时，要事先扣除食物本身的含盐量。

食物本身的含盐量

食物名称	食物重量	含盐量（克）
海米	20 克	2.5
牡蛎	去壳 1 个 =8~10 克	1.3
鱿鱼	1 条 =250~300 克	0.8
大虾	中等大小 1 条 ≈ 50 克	0.4

食物名称	食物重量	含盐量（克）
海带（晒干）	1 片边长 10 厘米的方块 ≈ 10 克	0.83
鸡蛋	中等大小 1 个 ≈ 50 克	0.4
鸡腿	1 个 ≈ 300 克	0.1

警惕加工食品的含盐量

一些加工食品虽然吃起来没有咸味，但在加工过程中都添加了盐，如面包、饼干、面条等；鸡精等含钠量也较高，应特别注意。

某些腌制食品和预包装食品（指预先定量包装或者制作在包装材料和容器中的食品）也属于高盐（钠）食品。为控制盐摄入量，最好的办法就是少买高盐（钠）食品，少吃腌制食品。

常见零食类高钠含量食物表（每 100 克食物）

1 克盐相当于 400 毫克钠

食物名称	钠（毫克）	相当于含盐量（克）
炸蚕豆	547.9	1.39
开心果（熟）	756.4	1.92
山核桃（熟）	855.5	2.17
葵花子（熟）	634.7	1.61
松子（熟）	666.0	1.69
海苔	1599.1	4.06
方便面	1144	2.91
薯圈	701.6	1.78
饼干（咸）	697.2	1.77
薯片（烧烤味）	508.6	1.29
地瓜干	1287.4	3.27
山楂脯	619.3	1.57

常见肉类、鱼类高钠含量食物表（每 100 克食物）

食物名称	钠（毫克）	相当于含盐量（克）
午餐肉	528.7	1.34
扒鸡	1000.7	2.54
酱鸭	981.3	2.49
盐水鸭（熟）	1557.5	3.96
咸鸭蛋	2706.1	6.87
鹌鹑蛋（五香罐头）	711.5	1.81
虾米（海米、虾仁）	4891.9	12.43
蟹足棒	1242.0	3.15
鱼丸	854.2	2.17

常见调味品高钠含量食物表（每 100 克食物）

食物名称	钠（毫克）	相当于含盐量（克）
鸡精	18864.4	47.92
辣椒酱（辣椒糊）	8027.6	20.39
老抽	6910.4	17.55
生抽	6384.7	16.22
豆瓣酱	6012	15.27
酱油（均值）	5757	14.62
腌韭菜花	5184	13.17
榨菜	4252.6	10.80
萝卜干	4203	10.68
腐乳（红）（酱豆腐）	3091	7.85
甜面酱	2097.2	5.33
番茄沙司	1046.8	2.66
沙拉酱	733.6	1.86

常见其他高钠含量食物表（每 100 克食物）

食物名称	钠（毫克）	相当于含盐量（克）
龙须面	711.2	1.81
油条	585.2	1.49
面包（均值）	230.4	0.59
咸面包	526	1.34
豆腐干	690.2	1.75
热狗（原味）	684.0	1.74
比萨饼（加奶酪）	533.0	1.35
三明治（夹火腿、干酪）	528.0	1.34

🌱 不影响美味的低盐烹调方法

对于口味重的高血压患者，为了平稳血压，做菜时就要少放盐，这样做出来的饭菜就会感觉没有什么味道，难以接受。那么，如何烹调才能在减少用盐量情况下，又不影响菜肴的美味呢？下面介绍一些烹调小技巧，既可以享受美味饭菜，又不用担心盐摄入过多引起血压升高。

尽量选择高钾低钠的盐代替普通的钠盐

高钾低钠盐在含有一定量碘的基础上，氯化钠的含量是 65%，氯化钾的含量是 25%，相对于普通盐，味道不是很咸，却能将用盐量降低四分之一，而其中的钾能够促进钠的排出，还能软化血管，从而降低血压。

用蔬菜本身的强烈风味代替盐

对于重口味的高血压患者，无法适应清淡无味的低盐菜肴时，可以选择本身有强烈风味的蔬菜代替盐，如洋葱、番茄、香菇等，和味道清淡的食物一起烹调提味，也能减少用盐量。

温馨提示

高血压合并肾脏疾病，尤其是排尿功能出现障碍（如尿毒症）的患者，不建议吃高钾低钠盐，因为较多的钾不能有效排出体外，堆积在体内会造成高血钾，易造成心律不齐、心衰竭等。



充分利用葱、姜、蒜的爆香味减盐

高血压患者是可以吃葱、姜、蒜的，葱、姜、蒜不仅自身有营养价值，还可以通过烹调提高食物的可口性。烹调时，可以多放些，通过油温爆香，能提高食物的香味，进而减少用盐量，但不失口感。

用酱、酱油等代替盐

酱和酱油也含有一定的盐分（10 毫升酱油含 1.6~1.7 克盐），在烹调肉类菜肴的时候可以适当加一点，同时不放盐或少放盐，这样菜肴既有诱人的色泽，能激发人的食欲，又减少了用盐量。

利用香辛料调味

在菜肴中适当加入五香粉、辣椒粉、咖喱粉等香辛料，可以增强口感，掩盖低盐后的清淡口味。

1. 五香粉：用茴香、花椒、肉桂、丁香、陈皮等原料混合制成，有很好的香味。常用于中国菜增香。
2. 辣椒粉：主要成分是辣椒，另可混有茴香、大蒜等，具有特殊的辣香味。
3. 咖喱粉：咖喱在日本北方的大众语言中，是调味汁的意思。咖喱粉通常是由十种香辛料混合制成的，正确的使用方法是，在锅中放些油，加些姜、蒜等进行炒制，将其炒制成咖喱油，再去使用。

利用醋、柠檬等的酸味代替咸味

醋、柠檬等酸味食物，能调和出更好的味道，还能减少用盐量，或者不放盐也可以，常用于做凉拌菜和沙拉。

用橄榄油或香油来增香

适当使用橄榄油和香油可增加菜肴的香味，这样即便菜的口感比较淡也能够让人食欲大开，也是减少用盐量的一个好方法。

用芝麻酱、花生碎等调味

芝麻酱、花生碎味道鲜香，是很好的调味料。做拌菜、凉面时，适当加入一些芝麻酱、花生碎等，可以增加风味，缓解少盐的清淡。

烹调时后放盐

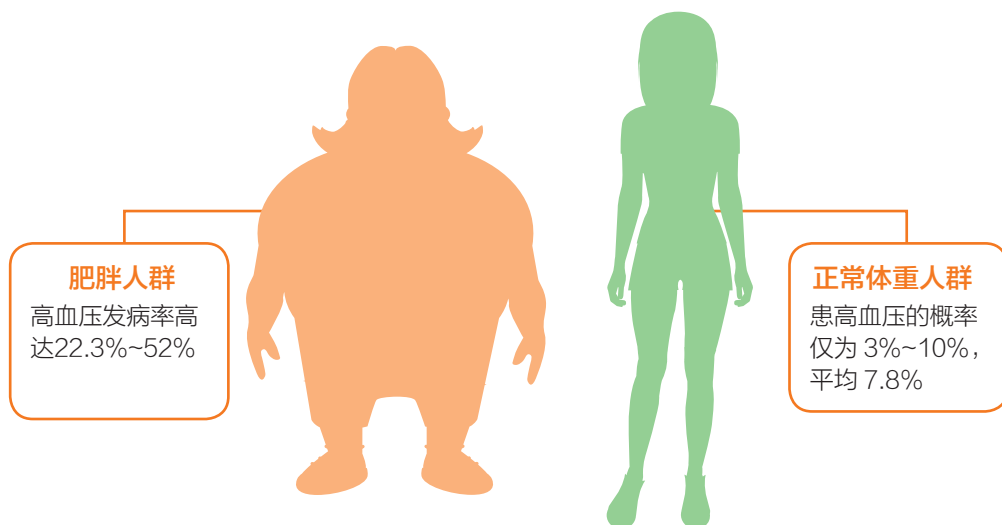
烹饪时最好在起锅前将盐撒在食物上，这样盐附着在食物的表面，没有渗透到内部，能使人感觉到明显的盐味，又可以减少近一半的用盐量。

低脂饮食，远离肥胖

肥胖和高血压的关系

肥胖者过多的脂肪会降低身体自动调节血压的能力。医学研究发现，身体内的脂肪量增加，会使肾脏排除钠的能力降低，从而降低对自身血压的控制。

据统计，我国肥胖人群高血压发病率高达 22.3%~52%，而正常体重成人患病率仅为 3%~10%，平均 7.8%。



超重比率	高血压发生率	与正常人比较
<10%	10.3%	略有增加
10%~20%	19.1%	2.5 倍
30%~50%	56%	7.2 倍

可以说，肥胖和高血压是一对“好兄弟”，它们常形影不离——高血压患者中有一半左右是胖子，而肥胖人群中有一半是高血压患者。

饮食太油腻易患高血压

在所有的食物中，油脂的单位热量是最高的，1 克油脂即可产生 9 千卡（1 千卡=4.184 千焦）的热量；而身体每累积 7700 千卡的热量，就会增加 1 千克的体重。

若以每天多吃进 1 匙（约 15 克）油计算，则每天多摄入热量 135 千卡，一个月后体重就会增加 526 克左右，一年就会增重近 6 千克。“一胖百病生”，高血脂、糖尿病、高血压、冠心病和脑卒中等“富贵病”就会随之而来。

饮食太过油腻，除了会造成脂肪沉积导致肥胖以外，还会增加饱和脂肪酸含量，使人体氧化负担过重，造成一氧化氮生物活性降低，这也是造成血压增高的主要原因。

研究发现，调整饮食结构对于改善高血压是很有帮助的。

选择对血管有益的植物油

油脂分动物油和植物油两大类。由于大部分动物油中饱和脂肪酸含量较高，会加剧动脉粥样硬化，对高血压人群有加剧病情的作用，所以不适合高血压患者食用。植物油中不饱和脂肪酸居多，能预防心脑血管病的发生，所以高血压患者宜食用大豆油、玉米油、葵花子油、橄榄油等植物油，但要注意低油。

温馨提示

煮炖的食物避免连汤吃净，如拉面、水煮鱼等。在烹饪时，食用的油和盐都融入了汤中。而在吃这些食物的时候，油和盐都沉在底部，剩下底部的汤而不喝净，可以很有效地控制油和盐的摄入。

减少油脂摄入的小妙招

很多人炒菜时会放很多油，感觉这样才能让菜肴鲜香，其实，这样做会大大增加油脂的摄入。下面介绍一些减少油脂摄入的小妙招。

方法 1：选择低油的烹调方法

同样的食材以不同方式烹调，摄入的油脂量是不同的。采用蒸、煮、炖、凉拌等方式，由于不借助油脂加热，会大大减少油脂摄入。

方法 2：用不粘锅烹调

煎、炒食材的时候可以选择用不粘锅，不粘锅只需用很少的油就能烹调菜肴，可比普通锅少用油。

方法 3：用蔬菜高汤代替油

用香菇、胡萝卜等熬制高汤，热量很低，在炒菜、炖菜的时候淋入高汤代替油，可以达到少吃油的效果。

方法 4：切大块

食材切得过细过小，接触油的总面积就变大了，会增加吸油量，因此食材要尽量切大块。

方法 5：先氽烫再煎煮

肉类、不易熟或易吸油的食材，烹调前可先氽烫，溶去部分脂肪，能减少油脂摄入。

方法 6：挑选低脂肉类

海鲜、鸡肉等饱和脂肪酸含量比红肉少，而红肉中的不同部位含脂量也不同，如猪腱肉、牛腿肉油脂较少。

🌞 烹调肉类，重在怎么选怎么做

肉类是蛋白质、脂肪、铁等营养素的主要来源，在饮食中不可缺少。吃肉要有所选择，以避免饱和脂肪酸摄入过多，导致血液黏稠度增加，血流变慢，进而增加患高血压的概率。

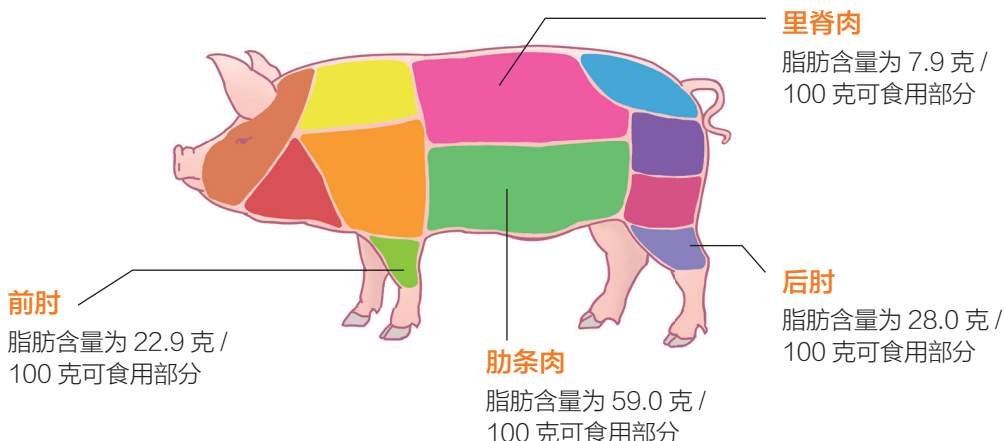
“白肉”优于“红肉”，尤以瘦肉为好

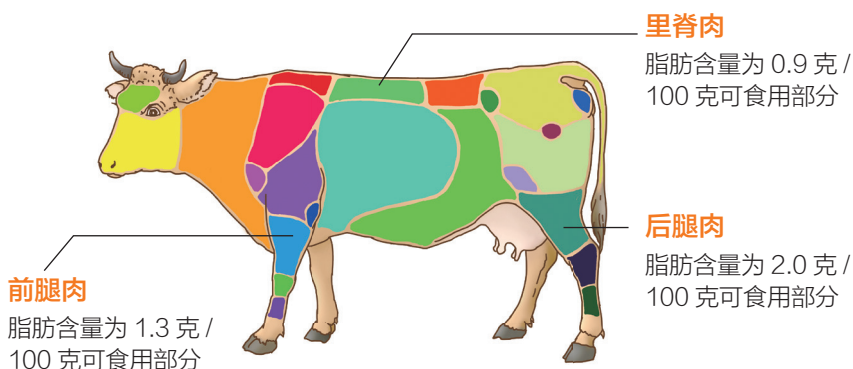
“白肉”是指鱼类、鸡肉、鸭肉等鱼禽类肉，“红肉”是指猪肉、牛肉、羊肉等。两者比较而言，“白肉”比“红肉”的脂肪含量低，不饱和脂肪酸含量较高，对预防血压升高有重要作用。因此，“白肉”可以作为高血压患者食肉的首选。

当然，“红肉”不是不能吃，而是要适量地吃，在选择“红肉”时，应尽量选择脂肪含量低的瘦肉。

瘦肉不是零脂肪，不同部位脂肪含量不同

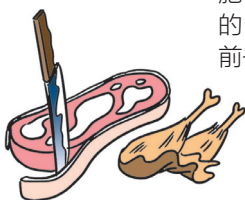
瘦肉的脂肪含量低于肥肉的脂肪含量，但瘦肉也含有隐性脂肪，食用的时候也要控制量。不仅如此，瘦肉的脂肪含量因种类不同而不同，以 100 克瘦肉为例，脂肪含量由高到低分别为猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉。而对于同一种类的肉来说，不同部位的肉脂肪含量也不同。





减少肉类脂肪摄入的烹调方法

方法 1：在烹饪之前去掉肥肉或鸡皮



肥肉和鸡皮等油脂多的部位，应该在烹饪前去掉。

方法 2：淋上热水去除油脂

像五花肉等油脂多的肉类，可以放在筛子上，用热水淋一下去除多余的油脂。



方法 3：切成薄片



将肉切成薄片，可以增加表面积，在烹饪过程中，油脂更容易去除，进而减少油脂的摄入。

方法 4：撇去水面的油脂和杂质

对于油脂多的肉类，可以用热水焯烫一下，然后放凉，水面会出现一层白色的固状油，去除后再烹饪。



方法 5：烤肉用铁网比平底锅更好



用铁网烤肉可以减少 20% 的脂质。炖肉时也可以用已经烤过的肉，不但美味，而且还能降低脂质的摄取。

方法 6：多用蒸锅或电锅

用电锅或蒸锅加热，也可以去除一些脂质。



减少糖类摄入，平稳血压

糖和高血压的关系

摄入含糖量过高的食物，会让血糖浓度升高，尽管这种升高是暂时性的，但如果长期反复出现，则会引起血糖持续升高，而糖类会经肝脏转化为脂类物质，从而升高血脂，血清低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇的浓度也会随之升高，使血管壁的脂质沉积，导致血管损伤及硬化程度加重，这不仅会导致血管外周阻力引起高血压，还会阻碍药物作用，让高血压难以得到有效治疗。

此外，长期摄入高糖食物，会影响胶原纤维的降解，促使心肌肥厚程度增加，成为高血压合并心肌肥厚的危险因素。

调味不用糖，选择代用品

高血压患者不宜多吃糖，那么喜爱甜食的患者怎么办呢？可以选择代用品——甜味剂。

甜味剂不属于糖类，属于无营养型的甜味剂，甜度远远高于蔗糖，既可以改善食物的口味，又不会影响血糖水平，尤其适合高血压合并糖尿病患者食用。生活中常用的甜味剂有木糖醇、山梨醇、安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜等。

如果高血压患者体重不超标又没有糖尿病，也可以选择用蜂蜜代替糖。蜂蜜属于温性食物，其主要成分是葡萄糖和果糖，还含有少量的麦芽糖、蔗糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸及铁、锰等矿物质。蜂蜜不但营养丰富，还是润肠、通便的佳品。高血压患者常吃蜂蜜能治疗便秘，通顺大便，这样还可以减少高血压性心脏病突发。

温馨提示

有些高血压患者想喝些果汁，但又怕果汁过甜引起血压升高，这时可以使用蔬菜、水果打成果蔬汁，如胡萝卜梨汁、西红柿柠檬汁、西芹苹果汁等。这样糖分减少了，而且蔬菜中含有丰富的膳食纤维，可以帮助消化、排泄，促进新陈代谢，也是减肥瘦身的很好选择。



蜂蜜不但有润肠通便的作用，还能减少高血压合并心脏病的发生。

多摄入与降压有关的营养素

优质蛋白质

增强血管弹性

适量摄入优质蛋白质，能增强血管弹性，降低高血压的发病率；如果不慎吃了高钠饮食，摄入适量的高质量动物蛋白，血压也不容易升高。

优质蛋白质含量较高的食物：鱿鱼、黄豆、虾皮、花生、牛肉、鸡肉、鲤鱼、鸭肉、核桃、鸡蛋等。

每天摄入量：1克/千克体重。

膳食纤维

调节脂类代谢

膳食纤维能吸附体内多余的钠盐，促使其排出体外，从而达到降压的目的。同时，膳食纤维还能防止便秘，减少机体对胆固醇的吸收，减少其在血管壁上的沉积，防止血管硬化，保持血管弹性，这些对于控制血压升高都有重要意义。

膳食纤维含量较高的食物：裙带菜、魔芋、薯类、大豆、豌豆、黑豆、红豆、燕麦、荞麦等。

每天摄入量：25 ~ 30 克。

维生素 C

降低血脂，使血流畅通

维生素 C 能有效抗氧化，保护血管，还能促进胆固醇转变成胆酸排出体外，降低血清胆固醇，从而使血流畅通，使血压得到良好控制。

维生素 C 含量较高的食物：绿色蔬菜、番茄、橘子、柠檬、橙子、草莓、樱桃、猕猴桃、葡萄柚等。

每天摄入量：60 毫克，相当于 1 个葡萄柚。

钾

促进钠的代谢与排出

体内钠过量会导致水分滞留，进而产生水肿、血液量上升、血压升高等症状，钾有利于钠的代谢与排出，因此具有调节血压的作用。

钾含量较高的食物：糙米、香菇、杏仁、杨桃、香蕉、桃子、橙子、龙眼、猕猴桃、南瓜、茼蒿、菠菜、空心菜、圆白菜、韭菜、胡萝卜、茶等。

每天摄入量：2000 ~ 2800 毫克。

钙

强化动脉，降低血脂

血液中的钙具有降低血脂、预防血栓的作用，同时也可以强化、扩张动脉血管，达到降低血压的功效。

钙含量较高的食物：芹菜、菜花、甘蓝、紫菜、黄豆、豆腐、牛奶、酸奶、小鱼干、虾米等。

每天摄入量：800 毫克，相当于 800 毫升牛奶。



芦丁

抑制使血压上升的酶的活性

芦丁能保护微血管，增加血管壁的弹性，使血液流动顺畅；同时，还可以抑制使血压上升的酶的活性，从而起到降压作用。

芦丁含量较高的食物：荞麦、茄子、酸枣、葡萄、山楂、柠檬、樱桃、红酒等。

每天摄入量：50~70 微克，相当于洋葱 100 克或红酒 50 毫升。



ω -3 脂肪酸

舒张血管

ω -3 脂肪酸可提升体内一氧化氮水平，能更好地舒张血管平滑肌，使血液流通顺畅，从而降低血压。

ω -3 脂肪酸含量较高的食物：鲑鱼、金枪鱼、凤尾鱼、鲱鱼、核桃、橄榄油、大豆油、葵花子油、蜜桃、豆角。

每天摄入量：800 毫克 / 天。



黄酮

抗血栓，有效调节血压

黄酮有抗氧化作用，还能降低血清总胆固醇的含量，预防动脉硬化，同时具有抗血栓、扩张血管、加强血管壁弹性等作用，可使血流畅通，达到调节血压的目的。

黄酮含量较高的食物：胡萝卜、菜花、洋葱、黄豆、柳丁、番茄、橘子、柠檬、草莓、苹果、葡萄、红酒、红茶、银杏、黑巧克力等。





高血压患者 如何选择食物



五谷类



玉米

辅助降低血压

性味归经：性平，味甘；归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：鲜玉米每天 100 克左右，玉米面每天 70 克为宜

哪些人不能吃：胃闷胀气的人要少食

每 100 克
可食部的含量

热量	钠	钾	脂肪	蛋白质	碳水化合物
112 千卡	1 毫克	238 毫克	1.2 克	4.0 克	22.8 克

降压功效

玉米中所含的亚油酸能抑制胆固醇的吸收，可辅助降低血压；亚油酸和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，可防止其在血管壁上沉积，保持血管弹性，有效防治高血压。

对并发症的好处

玉米中的钾能促进钠的代谢，镁能扩张血管，辅助心脏收缩，而钙具有降低血脂、抗血栓与扩张血管的功效。

完美搭配



玉米

橘子

✓
保持血管
弹性

玉米含有维生素 E，橘子富含维生素 C，两者搭配食用，可以防止胆固醇在血管中的沉积，保持血管弹性，起到稳定血压的作用。

饮食宜忌

✓ 玉米胚芽含有丰富的抗氧化物，可保护血管健康，还能延缓衰老，所以吃玉米的时候一定不要舍弃胚芽。

✗ 玉米发霉后会产生致癌物，所以发霉的玉米绝对不能食用。

✗ 煮粥时玉米粒不宜太大，否则易导致肠胃负担过重。

怎样吃降压效果好

- 1 吃新鲜玉米棒最好选择黄色的，因为其所含的亚油酸、维生素 E 等更丰富，降压效果更好。
- 2 水煮玉米虽然也会损失部分维生素 C，但其保留的降压有效成分最多，适合高血压患者食用。
- 3 玉米面可以直接煮成玉米面粥或加工成窝头、玉米面饼、玉米面发糕等，玉米粒可以直接打汁喝，能让降压有效成分保留完整，非常适合高血压患者食用。



荞麦

抑制血压上升

性味归经：性寒，味甘、微酸；归脾、胃、大肠经

最佳食用时间：早餐、午餐

推荐摄入量：60克/天

哪些人不能吃：消化功能不好、脾胃虚寒及经常腹泻的人不宜吃荞麦，以免加重不适症状

每 100 克
可食部的含量

热量	钠	钾	脂肪	蛋白质	碳水化合物
337 千卡	5 毫克	401 毫克	2.3 克	9.3 克	73.0 克

降压功效

荞麦含有大量的黄酮类化合物，还含有丰富的芦丁，不仅能维持毛细血管的抵抗力，抑制血压上升，还具有很好的抗氧化作用。此外，荞麦中所含的钾有助于钠的代谢和排出，也能起到很好的调节血压的作用。

对并发症的好处

荞麦中含有芦丁、荞麦多元酶，二者共同作用可起到预防动脉硬化的功效。

完美搭配



荞麦含有的芦丁能抑制血压上升，黄豆富含膳食纤维，有助于降低体内的胆固醇水平，两者搭配食用，降压效果显著。

饮食宜忌

✓ 荞麦中含有丰富的膳食纤维，其含量是一般精制大米的 10 倍，因此一次不可食用太多，以免造成消化不良。

✓ 荞麦口感较粗糙，蒸或煮时加些大米，会让其口感变得滑软一些，而且粗细粮搭配食用，营养更均衡。

✗ 荞麦性寒，黄鱼多脂，都是不易消化的食物，不宜同食。

怎样吃降压效果好

- 1 荞麦较硬，直接做不易熟，烹调前宜先用清水浸泡数小时，但泡荞麦的水不要倒掉，可用于直接煮粥或蒸米饭，因为其中含有较多的植酸、单宁等降压降脂成分。
- 2 将荞麦炒熟后磨成粉，单独食用或与其他五谷类一起做成面条、煎饼、馒头等主食，也有辅助降低血压的作用。
- 3 将苦荞麦炒熟后，用沸水冲泡，长期饮用对降低血压有较好的效果。



燕麦

降低体内钠含量

性味归经：性平，味甘；归脾、肝、大肠经

最佳食用时间：早餐、午餐

推荐摄入量：40 克 / 餐

哪些人不能吃：无

每 100 克
可食部的含量

热量	钠	钾	脂肪	蛋白质	碳水化合物
367 千卡	4 毫克	214 毫克	6.7 克	15.0 克	66.9 克

☀️ 降压功效

燕麦富含可溶性纤维 β -葡聚糖、燕麦皂苷，能降低血脂，尤其是有助于控制血胆固醇水平，降低低密度脂蛋白胆固醇含量。

☀️ 对并发症的好处

燕麦含有丰富的膳食纤维，是“肠道清洁工”，可以促进肠道蠕动，清洗肠道内的垃圾和废物，减少致癌物在肠道的停留时间，从而降低结肠癌、直肠癌的发病风险。

☀️ 完美搭配



燕麦



黄豆



补充
体内的钾

燕麦中的膳食纤维能吸附钠；黄豆含钾，能促进钠的排出。两者搭配做粥，能扩张血管，降低血压，同时增强食欲。

☀️ 饮食宜忌

✓ 燕麦可以促进血液循环，缓解生活、工作带来的压力，预防心脑血管疾病，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等有辅助疗效，对老年人增强体力、延年益寿也大有裨益。

✗ 燕麦一次不宜吃太多，吃多了会出现胃痛、腹胀等不适感。



怎样吃降压效果好

- 1 市场上的燕麦片有多种，纯燕麦片降压效果最为理想，因为它是以 100% 的燕麦为原料制作加工而成的。即食燕麦片可用开水冲泡，也可以煮食，且煮时更有利于营养成分的析出，但要注意烹煮时间不宜过长。
- 2 燕麦可以与牛奶、红薯、黑米、红枣、核桃等搭配做粥、米糊、豆浆，有助于降脂降压。
- 3 燕麦打成粉，和土豆粉一起做成土豆燕麦饼，也能控制血压升高。



绿豆

促进钠的代谢和排出，调节血压

性味归经：性寒，味甘；归心、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：25 克 / 天

哪些人不能吃：容易腹泻、身体虚弱的人不宜食用

每 100 克
可食部的含量

热量	钠	钾	脂肪	蛋白质	碳水化合物
316 千卡	3.2 毫克	787 毫克	0.8 克	21.6 克	62.0 克

降压功效

绿豆具有利尿的功效，且属于典型的高钾低钠食物，可帮助人体从尿液中排出体内多余的钠，减少血液对血管壁的压力，从而起到辅助降压的作用。此外，绿豆含有丰富的钾，有助于钠的代谢和排出，具有很好的调节血压作用。

对并发症的好处

绿豆中含有的植物甾醇，可减少肠道对胆固醇的吸收，并可通过促进胆固醇异化，在肝脏内阻止胆固醇的合成，使血清胆固醇含量降低，从而降低血脂。

完美搭配



绿豆属于高钾低钠的食物，大米富含蛋白质和碳水化合物等基本营养成分，两者搭配食用，能促进排除体内多余的钠，起到辅助降压的作用。

饮食宜忌

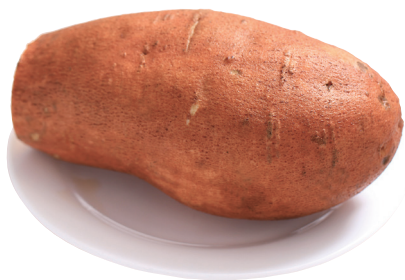
✔ 煮绿豆时应不时地用汤勺搅拌一下，以免糊锅，加入荷叶、菊花，降压效果会更明显。

✘ 绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒的功效。

✘ 煮绿豆汤时不要用铁锅，因绿豆中的类黄酮和金属离子作用后，可能形成颜色较深的复合物，从而对绿豆的抗氧化作用产生干扰，影响矿物质的吸收。

怎样吃降压效果好

- 1 绿豆搭配大米、小米、黑豆、黄豆等其他五谷一起煮粥或磨成粉做成糕点或小吃，不仅可以实现氨基酸互补，同时也能增强降压效果，更有利于高血压患者保持血压稳定。
- 2 绿豆加清水煮成汤，热饮或放温凉后加点蜂蜜，可代茶、代水饮用，是夏季很好的饮料，降压效果也不错。



红薯

维持血管弹性，稳定血压

性味归经：性平，味甘；归脾、胃、大肠经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~100 克 / 天

哪些人不能吃：胃溃疡及胃酸过多的人不宜食用；容易腹满胀气及常放屁者应少吃

每 100 克
可食部的含量

热量

99 千卡

钠

28.5 毫克

钾

117 毫克

脂肪

0.2 克

蛋白质

1.1 克

碳水化合物

24.7 克

降压功效

红薯中富含的膳食纤维，可以帮助机体排除血液中多余的胆固醇，维持血管弹性，稳定血压。此外，红薯中含有的黏蛋白，能保护黏膜，促进胆固醇的排泄，保持血管壁弹性，有助于降低血压。

对并发症的好处

红薯中的膳食纤维可以促进肠胃蠕动，延长食物在肠内的停留时间，降低葡萄糖的吸收速度，使餐后血糖不会急剧上升。

完美搭配



含膳食纤维的红薯与含有牛磺酸的牛奶搭配，对强化心脏及肝脏功能、预防动脉硬化与高血压、降低胆固醇等都有益。

饮食宜忌

✓ 红薯中蛋白质和脂质含量少，如果只吃红薯，会造成营养失衡，所以要搭配含蛋白质的食物一起吃，如鸡肉、鱼肉等。

✓ 红薯一定要蒸熟、煮透后再吃，否则红薯中的淀粉颗粒没有完全被高温破坏，难以消化。而且，红薯中的氧化酶不经高温破坏，食用后会产生不适感。

✗ 避免一次食用过多，以免发生烧心、吐酸水、腹胀排气等不适症状。

怎样吃降压效果好

1 红薯可以与大米、小米、玉米等一起煮粥或蒸饭，有利于平稳血压。红薯也可以压成泥同鱼肉、玉米等做成饼，有降压的作用。

2 一般人都知道红薯好吃又降压，其实红薯叶也是一种很美味的蔬菜，而且降压功效更好。红薯叶中富含叶绿素，可净化血液，帮助排毒降压。

蔬菜水果类



芹菜

增加血管弹性

性味归经：性寒，味甘；归胃、膀胱经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~100 克 / 天

哪些人不能吃：易排软便或容易拉肚子的人最好少食；准备生育的男性不可过量食用

每 100 克
可食部的含量

热量

14 千卡

钠

74 毫克

钾

154 毫克

脂肪

0.1 克

蛋白质

0.8 克

碳水化合物

3.9 克

降压功效

芹菜中的芦丁可降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，具有降血压的功效，对于原发性、妊娠期及更年期高血压均有好处。芹菜中所含的芹菜素有明显降压作用。

饮食宜忌

✓ 食用芹菜前，先将其放沸水中焯烫，一来可以保持颜色翠绿，更重要的是能减少烹饪时间，从而减少芹菜对油脂的吸收，对肥胖的高血压患者很有益处。

对并发症的好处

芹菜中含有丰富的膳食纤维，可以促使胆固醇转化为胆酸，进而降低血脂、有效预防动脉硬化及心脑血管疾病。经常吃些芹菜，还可以中和尿酸及体内的酸性物质，预防痛风。

完美搭配



芹菜



百合



稳定血压，
清除内热

芹菜中的芦丁可降低毛细血管的通透性，具有降压的作用，百合有清除内热、养护肺部的效果，两者搭配食用对高血压伴有肺部疾病患者有好处。

怎样吃降压效果好

- 1 芹菜的降压作用在其炒熟后并不明显，最好凉拌，这样可以最大限度地发挥降压作用，所以，芹菜很适合凉拌菜。
- 2 芹菜叶中的膳食纤维、维生素 C 等含量远远高于芹菜茎，因此高血压患者更应该茎叶同吃。芹菜叶可连同芹菜茎一同炒、拌、做馅，也可以单独凉拌，可以最大程度地保存降压元素芦丁和芹菜素的含量，有效调节血压。
- 3 高血压患者还可以在早餐时来一杯芹菜汁，也可以搭配胡萝卜、苹果等一同榨汁，都有平稳血压的作用。



豌豆苗

防止因便秘引发血压升高

性味归经：性平，味甘；归心、脾、胃、大肠经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~100 克 / 天

哪些人不能吃：湿热体质、脚气及下肢水肿的患者不宜食用

每 100 克
可食部的含量

热量	钠	钾	脂肪	蛋白质	碳水化合物
34 千卡	19 毫克	222 毫克	0.8 克	4.0 克	4.6 克

☀️ 降压功效

豌豆苗含有的钾可有效排出人体内过剩的钠，从而达到降低血压的效果。豌豆苗中的膳食纤维能促进大肠蠕动，保持大便通畅，可以防止由便秘引发的血压升高。

☀️ 对并发症的好处

豌豆苗所含的维生素和膳食纤维，可预防心血管疾病，促进肠胃蠕动，帮助消化，防止便秘。

☀️ 完美搭配



豌豆苗



鸡蛋



改善血液循环和血压

豌豆苗中的钾能排出人体多余的钠；鸡蛋中含有丰富的卵磷脂，可使胆固醇和脂肪的颗粒变小，并使之保持悬浮状态，从而阻止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积，搭配做汤，能改善血液循环和血压状况。

☀️ 饮食宜忌

✓ 选择豌豆苗时越嫩越好，且不宜保存，建议现买现食；若必须存放时，最好放入透气的保鲜袋中，在冰箱内短期储存 1~3 天。

✓ 为避免营养成分的损失，豌豆苗应少加工，最好不切，洗净后直接烹制；同时，在烹调方法的选择上，越简单迅速越好，程序不宜过多，焯烫后凉拌、快炒、涮食都是较好的吃法。



怎样吃降压效果好

- 1 豌豆苗用沸水焯烫后凉拌，不仅有消脂除腻的作用，同时还可以促进肠道蠕动，适合高血压患者食用。
- 2 豌豆苗直接清炒，或是与鸡肉、猪肉等肉类一起炒食，不仅口感清新，而且有助于减少人体对肉类中脂肪和胆固醇的吸收，有降压的作用。



茄子

增强微血管韧性和弹性

性味归经：性凉，味甘；归脾、胃、大肠经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：200 克 / 天

哪些人不能吃：容易腹泻的人不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量

23 千卡

钠

5 毫克

钾

142 毫克

脂肪

0.2 克

蛋白质

1.1 克

碳水化合物

4.9 克

降压功效

茄子富含的芦丁，能增强微血管韧性和弹性，减少血管阻力，保证血液流通顺畅，避免血管破裂，从而降低血压。另外，茄子中的膳食纤维，可避免胆固醇沉积在血管壁而造成血压升高，还能促进钠的排出，降低血压。其所含的钙，能减轻钠对血压的不利影响。

饮食宜忌

✓ 茄子切成块或片后，应立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起沥干，就可以避免茄子变色。此外，炒茄子时放点番茄也能避免茄子变成褐色。

✗ 老茄子不宜多吃，因为老茄子中含有较多的茄碱，对人体有害。

对并发症的好处

茄子中含有的胆碱等物质对高血压患者防治冠心病、脑动脉硬化等疾病非常有益。

完美搭配



茄子



大蒜



降压
效果好

茄子可以增加血管弹性和韧性，大蒜可以改善血管弹性，同时还可降低高血压并发症带来的危险，两者搭配食用降压效果好。

怎样吃降压效果好

- 1 茄子不宜去皮食用，因为茄皮含有丰富的维生素 E、芦丁和花青素等营养成分，对高血压患者非常有益。
- 2 为了避免芦丁等营养成分大量流失，食用茄子最好蒸食，再搭配有降压功效的大蒜，可有效降压。
- 3 炒茄子时，锅内先不放油，可将清洗切好后的茄子，放锅内小火干炒至茄子变软后，再用油烧制，能减少油脂摄入，稳定血压。



西蓝花

促进血液流通顺畅，调节血压

性味归经：性寒，味甘；归胃、膀胱经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~100 克 / 天

哪些人不能吃：凝血功能不佳的人不要吃太多；肾脏功能异常的人不宜多吃

每 100 克
可食部的含量

热量	钠	钾	脂肪	蛋白质	碳水化合物
36 千卡	19 毫克	17 毫克	0.6 克	4.1 克	4.3 克

降压功效

西蓝花中含有的黄酮，具有增强血管壁弹性的功效，可使血液流通顺畅，达到调节血压的作用。此外，西蓝花中的胆碱可促进脂肪的代谢，降低血压。

对并发症的好处

西蓝花含有丰富的微量元素铬，能提高胰岛素的敏感性，减少胰岛素的需要量，所含膳食纤维还能有效控制肠胃对葡萄糖的吸收。

完美搭配



西蓝花



香菇



降压降脂

西蓝花含维生素 C，可促进人体组织对葡萄糖的利用；香菇可降低胆固醇，两者共用有降脂、降压的作用。

饮食宜忌

✓ 西蓝花经过烹煮后，颜色会变得更加鲜艳，但应注意，烹制、焯烫西蓝花时，时间不宜太长，以免失去脆性，也会使营养成分大打折扣。

✓ 西蓝花含有少量致甲状腺肿的物质，会影响甲状腺对碘的利用，适宜搭配含碘较高的食材（如海带、紫菜等），可补充甲状腺素。

✗ 西蓝花、菜花等十字花科蔬菜含有丰富的膳食纤维，生吃不易消化，煮熟再吃不仅口感好、易消化，也有助于营养成分的吸收。



怎样吃降压效果好

- 1 西蓝花焯烫后，加入蒜蓉、姜末、辣椒等凉拌，可以最大程度发挥西蓝花降压的功效。
- 2 西蓝花单独清炒，或者和虾仁、牛肉、胡萝卜、木耳等肉类、蔬菜一起炒食，不仅营养丰富，而且降压效果也会提升。



芦笋

扩张末梢血管，控制血压上升

性味归经：性寒，味甘；归肺、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50 克 / 天

哪些人不能吃：痛风者不宜多食，脾胃虚寒者不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量

22 千卡

钠

3 毫克

钾

213 毫克

脂肪

0.1 克

蛋白质

1.4 克

碳水化合物

4.9 克

降压功效

芦笋中的天门冬酰胺可扩张末梢血管，降低血压；所含的槲皮黄酮有增强毛细血管弹性、抗血小板凝集等作用，适合高血压患者食用。

对并发症的好处

芦笋能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，对高血压并发冠心病有较好的防治作用。

完美搭配



芦笋



虾仁



适合高血压
患者食用

芦笋与虾仁同食具有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、开胃化痰的功效，适合高血压、血管硬化、心脏病等患者食用。

饮食宜忌

✓ 芦笋对新鲜度的要求很高，其鲜度可很快降低，使组织变硬且失去大量营养素，最宜趁鲜食用，不宜久藏。

✗ 芦笋中的叶酸等营养成分很容易被高温破坏，因此不宜过度加工，更适于微波炉小功率加热、轻焯水或低温快炒等简单快速的烹制方法。

怎样吃降压效果好

- 1 芦笋是一种对新鲜度有很高要求的蔬菜，最宜鲜食，可以轻度焯水后凉拌食用，有利于保留降压成分，有效平稳血压。
- 2 芦笋可以直接清炒，或与鲜虾、牛肉等一起炒食，既可以丰富营养，也有助于降压。
- 3 芦笋和草菇、香菇、口蘑等菌菇类一起搭配烹制，不仅可降低血压，改善心血管功能，还能消除疲劳，增进食欲，提高机体代谢能力和免疫力，非常适于妊娠高血压患者食用。



洋葱

减轻外周血管阻力

性味归经：性温，味辛；归肝、肺经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50 克 / 天

哪些人不能吃：热性体质者不宜多食，皮肤瘙痒性疾病患者和眼疾、眼部充血者不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量

40 千卡

钠

4 毫克

钾

147 毫克

脂肪

0.2 克

蛋白质

1.1 克

碳水化合物

9.0 克

🌞 降压功效

洋葱含有的前列腺素 A 是较强的血管扩张剂，能减少外周血管阻力，降低血液黏稠度，还能抑制儿茶酚等升压物质的作用，从而使血压下降。

🌞 对并发症的好处

洋葱所含有的烯基二硫化合物可刺激胰岛素的合成及分泌，具有降低血糖的功效。洋葱是唯一含前列腺素 A 的蔬菜，能扩张血管、降低血液黏度，因而有降血压、预防血栓形成的作用。

🌞 完美搭配



洋葱



鸡蛋



扩张血管，
平稳血压

洋葱中的前列腺素 A 是一种血管扩张剂，鸡蛋中含有维生素 E，两者搭配食用，有利于扩张血管，平稳血压。

🌞 饮食宜忌

✓ 洋葱有紫皮和黄皮两种，其中黄皮洋葱肉嫩味淡，更适合鲜食、烘烤或炖煮；紫皮洋葱辛辣味重，更适合炒食。

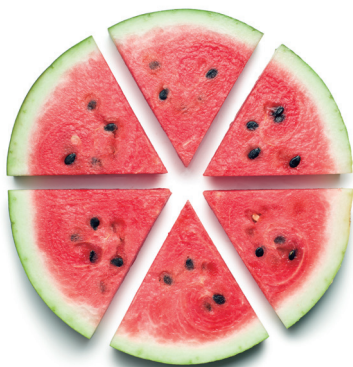
✗ 洋葱易熟，且加热时间越长营养成分损失越多，因此烹制时间忌过长。

✗ 洋葱一次不宜吃太多，否则会导致胀气和排气过多。



怎样吃降压效果好

- 1 洋葱和木耳、黄瓜、苦瓜、青红椒等一起凉拌，能更好保留降压成分，有利于缓解血压升高。
- 2 烹制洋葱时，加少许白葡萄酒或醋，不仅可防止焦糊，味道也会更鲜美，并可提升其降压功效。
- 3 用洋葱炒菜，宜烹炒至嫩脆且有一些微辣为佳，能防止烹饪时间过长导致洋葱中降压营养素被破坏。



西瓜

钾含量高，帮助降压

性味归经：性寒，味甘；归肺、脾经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~100 克 / 天

哪些人不能吃：易腹泻或怕冷者少吃；女性经期前后最好少吃；产后或病后不适合多吃

每 100 克
可食部的含量

热量

26 千卡

钠

3 毫克

钾

87 毫克

脂肪

0.1 克

蛋白质

0.6 克

碳水化合物

5.8 克

降压功效

西瓜中含有丰富的钾元素，可以对抗钠升高血压的不利影响，对血管的损伤有保护作用。此外，西瓜能利尿，具有辅助降压的作用，常吃西瓜可降低血压和预防前期高血压。

对并发症的好处

西瓜中所含的甜菜碱，具有降低胆固醇和软化血管的功能。西瓜含有的抗氧化剂番茄红素，具有超强的抗氧化力，能阻止自由基的破坏，防止坏胆固醇氧化而沉积血管壁，可预防心血管疾病。

完美搭配



西瓜



黄瓜



降压、解暑

西瓜和黄瓜都有很好的利尿作用，两者搭配食用，不仅有助于体内钠的排泄而促进降压，且有清热解暑的作用。

饮食宜忌

西瓜切开时间过长，尤其是在气温很高的夏季，易变质、繁殖病菌，容易导致肠道传染病。因此，西瓜一定要新鲜。

夏季西瓜放冰箱冷藏时，不宜超过 2 小时，拿出来也不宜立即食用。



怎样吃降压效果好

- 1 西瓜是夏季很好的降压消暑水果，不需任何加工，可以直接切开食用，能起到很好的降压作用，但不宜贪多。
- 2 西瓜除了瓜瓤外，西瓜皮其实也有着很好的降压效果，去外皮的绿皮后，切片再加醋、白糖、盐等调味凉拌；也可以与鸡蛋、韭菜、肉等一起调成馅，包成包子和饺子，不仅有降压的功效，口感也不错。

PART
2

高血压患者
如何选择食物



山渣

扩张血管，降低血压

性味归经：性微温，味酸、甘；归脾、胃、肝经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：40 克 / 天

哪些人不能吃：孕早期女性不宜吃

每 100 克
可食部的含量

热量

102 千卡

钠

5 毫克

钾

299 毫克

脂肪

0.6 克

蛋白质

0.5 克

碳水化合物

25.1 克

降压功效

山楂含有的类黄酮、山楂酸、柠檬酸具有利尿、扩张血管、降低血压的作用。此外，山楂中的维生素含量也非常高，仅次于鲜枣和猕猴桃，而其中的钾含量也非常高，这些丰富的降压元素，让山楂的降压作用也很强大。

对并发症的好处

山楂中有机酸和维生素 C 的含量较高，能调节脂质代谢、增加或促进体内脂质的转化与排泄，还能显著降低血清胆固醇及甘油三酯，有效防治动脉粥样硬化。

完美搭配



山楂



蜂蜜



降压、活血

山楂和蜂蜜两者适当搭配食用，不仅能够起到降压作用，还能活血散瘀。

饮食宜忌



山楂适宜于与难消化的肉类等一起烹饪，有利于肉类的消化。



山楂中含有大量的有机酸、果酸、山楂酸等，空腹食用会使胃酸猛增，对胃黏膜造成不良刺激，出现胃部胀满、泛酸，增强饥饿感并加重原有的胃痛病情。



山楂中的果酸易将铁锅中的铁溶解形成一种低铁化合物，人吃后可引起恶心、呕吐、口舌发紫等中毒症状。



怎样吃降压效果好

- 1 山楂可以与大米、红枣、红豆等一起煮粥食用，不仅养胃，而且降压效果也不错。
- 2 可以取适量山楂干，泡水后代茶饮用，不仅有降压功效，降脂消脂的效果也不错，适合高血压患者日常控压饮用。
- 3 山楂适合在食用糯米和难消化的肉类等食物后食用，能够促进消化，还有很好的补体健身、降压降脂功效。

肉食水产类



牛瘦肉

含较多的锌、钾，利于稳定血压

性味归经：性平，味甘；归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：80 克 / 天

哪些人不能吃：消化能力较弱的人不宜多食，皮肤病、肝病、肾病患者慎食

每 100 克
可食部的含量

热量

106 千卡

钠

54 毫克

钾

284 毫克

脂肪

2.3 克

蛋白质

20.2 克

碳水化合物

1.2 克

降压功效

牛瘦肉含丰富的优质蛋白质，适量摄入可以保护血管，有利于降低高血压的发病率。牛瘦肉还富含锌元素，能防止人体中铜增高而诱发的高血压。

牛瘦肉含有的钾，可抑制钠在肾小管的吸收，促进钠从尿液中排泄，有助于减少降压药的用量。

饮食宜忌

✔ 牛瘦肉的纤维组织较粗，切牛瘦肉时，要垂直肉的纹理切，这样切出来的肉不仅容易入味，也更容易嚼烂。

✘ 牛瘦肉的肌肉纤维较粗糙且不易消化，老人、幼儿及消化能力较弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。

对并发症的好处

牛瘦肉中的 B 族维生素，可预防或减少心血管病的发病率，特别是对高血压、高血脂、老年性肥胖症等的防治有利。

完美搭配



牛瘦肉



洋葱



有效
降低血压

牛瘦肉中富含蛋白质、钾等多种营养成分，洋葱中富含前列腺素 A，两者搭配食用有降压的功效。



怎样吃降压效果好

- 1 烹饪牛肉时放点山楂，牛瘦肉易熟，还可去油腻，山楂可扩张血管，两者同食降压效果明显，适合高血压患者食用。
- 2 牛瘦肉可以与洋葱、芹菜、青椒等富含降压成分的蔬菜一起炒食，会增强降压效果。
- 3 牛瘦肉也可以和白萝卜等食材炖汤食用，对于高血压患者可以起到补血、强身健体的作用。

鸡肉



激活钙泵，泵入钾，限制钠内流

性味归经：性温，味甘；归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：80~100 克 / 天

哪些人不能吃：肾病患者应少吃；有痛风的人不宜喝鸡汤；胃、胆疾病患者要少吃

每 100 克
可食部的含量

热量

167 千卡

钠

63.3 毫克

钾

361 毫克

脂肪

9.4 克

蛋白质

19.3 克

碳水化合物

1.3 克

降压功效

鸡肉中所含的镁，能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，泵入钾，限制钠内流，还能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而能够起到降低血压的作用。

对并发症的好处

鸡肉中含有丰富的 B 族维生素和尼克酸，有益于破损血管的修补，使肝脏中的脂肪加速排出，避免形成肥胖及脂肪肝。

完美搭配



鸡肉富含镁，能限制钠内流，冬瓜有利尿的作用，二者搭配食用有利于钠排出体外，起到平稳血压的目的。

饮食宜忌

✓ 鸡肉会有一些腥味，烹调前可以把鸡肉放在加了盐的啤酒中浸泡 1 小时左右，这样可以去除鸡肉的腥昧了。

✓ 为了避免摄入过多脂肪，建议煲鸡汤前先去鸡皮、鸡油，饮用前先将汤上面的油撇去。

✗ 鸡臀尖内含有致癌物质，不宜食用。

怎样吃降压效果好

- 1 不同部位的鸡肉脂肪含量不同，鸡胸肉的脂肪含量很低，而且含有大量维生素，非常适合高血压患者食用。
- 2 鸡肉可以直接清炖，也可以和含有降压成分的板栗、冬瓜、山楂等一起炖食，不仅可以保留其营养成分，还能增强降压功效。
- 3 鸡肉切丁或丝后，与洋葱、青椒、大葱等一起炒食，是降压效果好又营养丰富的吃法。



海带

防止血液黏性增大引起的血压上升

性味归经：性寒，味咸；归肝、胃、肾经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：100~150克（水发）/天

哪些人不能吃：甲状腺功能亢进者不宜食用；胃寒或肠胃不佳者不宜食用

每 100 克
可食部的含量

热量

139 千卡

钠

63 毫克

钾

361 毫克

脂肪

7.8 克

蛋白质

17.2 克

碳水化合物

—

降压功效

海带中所含的岩藻多糖，可防治血栓和因血液黏性增大而引起的血压上升。此外，海带中还含有丰富的钾和钙，具有扩张外周血管的作用，具有良好的降压功效。海带中所含的甘露醇有利尿、降压的作用，常食海带对高血压患者十分有益。

对并发症的好处

海带含有不饱和脂肪酸和大量的膳食纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，促进胆固醇的排泄，还能使血液的黏度降低，减少血管硬化。

完美搭配



海带



豆腐



平衡碘质

豆腐中含有皂角苷，会造成机体碘缺乏；海带含有丰富的碘，可以为人体补充碘，二者同食可维持体内碘元素平衡，防止高血压患者出现碘过多或过少。

饮食宜忌

✓ 干海带中含有有毒元素——砷，因此，烹制前需用清水漂洗，一般浸泡 3 小时左右（不可过长），并要勤换水。

怎样吃降压效果好

- 1 购买干海带时会发现，海带外表覆盖着一层类似白霜的物质，其实那是重要的营养成分——甘露醇，具有降压利尿消肿的作用，高血压患者在买干海带时应选择白霜多的。
- 2 处理海带时，应先蒸再浸泡，即把海带放在蒸笼里干蒸半小时，再用水浸泡以保证海带中的有效降压成分被机体利用，因为海带中的甘露醇和某些维生素等降压成分易溶于水。
- 3 海带和芹菜、青椒、黄瓜、土豆等一起凉拌，或者和排骨、鸡肉、豆腐等炖煮或煲汤，都能更好地保留海带中的降压成分，有效平稳血压。

其他



大蒜

降低血清和肝脏中的脂肪含量

性味归经：性温，味辛；归脾、胃、肺经

最佳食用时间：三餐均可食

推荐摄入量：10 克 / 天

哪些人不能吃：急性胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡患者忌食

每 100 克
可食部的含量

热量

128 千卡

钠

20 毫克

钾

302 毫克

脂肪

0.2 克

蛋白质

4.5 克

碳水化合物

27.6 克

降压功效

大蒜中所含的大蒜素能降低血清和肝脏中的脂肪含量，使血压下降；大蒜中含有的硒，能防止血小板凝集，有助于血压正常化。

对并发症的好处

大蒜所含的大蒜素及由大蒜素转变而成的二烯丙基二硫化物，可降低肝脏中用于促进胆固醇合成的酶水平，进而抑制胆固醇的形成，有效防止动脉硬化。

完美搭配



大蒜



肉类



消除疲劳、
稳定血压

大蒜中的大蒜素与肉类中的维生素 B₁ 结合，合成稳定的蒜硫胺素，能延长维生素 B₁ 在人体内的停留时间，从而提高其吸收利用率，这样有助于消除疲劳、稳定血压。

饮食宜忌



大蒜生吃更能发挥其中的营养成分。



忌空腹食用，因为大蒜有较强的刺激性和腐蚀性，空腹食用会造成肠胃不适。



忌吃太多，否则容易导致眼睛视物模糊不清、视力明显下降、耳鸣、口干舌燥、记忆力下降等不良症状。



怎样吃降压效果好

- 1 大蒜捣碎或捣成蓉后，最好放置 10~15 分钟，待其中有效的降压成分——大蒜素完全释放出来，然后直接拌入各种食材中，不仅可以提升各种食材的味道，还能增强降压效果。
- 2 如果不能接受大蒜强烈的味道，也可以将大蒜放入陈醋和白糖中泡两周再食用，也有利于降低血压，且酸酸甜甜的很好吃。



醋

排出多余的钠

性味归经：性平，味酸、甘；归胃、肝经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：20 克 / 天

哪些人不能吃：胃溃疡、胃酸过多者不宜食用

每 100 克
可食部的含量

热量

31 千卡

钠

262 毫克

钾

351 毫克

脂肪

0.3 克

蛋白质

2.1 克

碳水化合物

4.9 克

降压功效

醋所含的醋酸可抑制胆固醇的合成并促进其排泄，具有扩张血管、维持血管弹性的作用。此外，醋中的钾有助于高血压患者将多余的钠排出体外。

对并发症的好处

经常吃醋可以减缓血糖的上升速度，特别是对糖尿病患者降低餐后血糖有较好效果。在吃馒头等主食时，可以在菜肴中加入适量醋。

完美搭配



醋



猪排骨



缓解
血压升高

烹制猪排骨、鱼类等食物时，加点醋可以使骨刺软化，促进骨中的矿物质如钙溶出，能强化、扩张动脉血管，达到降压的功效。

饮食宜忌

✓ 烹制菜肴时，加醋的最佳时间是两头，即原料入锅后马上加醋，或在菜肴出锅前加醋，第一次适当多些，第二次则应少些。

✗ 烹制绿叶蔬菜时忌加醋，否则会破坏其中的叶绿素等成分，影响成菜的色泽。

怎样吃降压效果好

- 1 做菜时，多加些醋，既增加菜肴的风味，又可减少食盐的用量，因为醋的酸味可以通过味觉作用强化咸味，这就意味着吃点酸能增加味蕾对咸味的敏感。
- 2 在凉拌萝卜、土豆丝、黄瓜等食物时，加入一些醋，能使菜肴更可口，还能减少用盐量，降压效果显著。
- 3 用醋烹制带骨的食材，如猪排骨、鱼类等，可使骨刺软化，促进骨中矿物质如钙、磷的溶出，促进人体对钙的吸收，扩张血管，起到降压的作用。



绿茶

避免血管收缩引起血压上升

性味归经：性微寒，味甘、苦；归心、肺、胃经

最佳食用时间：早、中餐后 1 小时

推荐摄入量：5 克 / 天

哪些人不能吃：神经衰弱患者、活动性胃溃疡患者不宜饮用；心脏病患者、肝功能不良者慎饮

每 100 克
可食部的含量

热量

328 千卡

钠

28 毫克

钾

1661 毫克

脂肪

2.3 克

蛋白质

34.2 克

碳水化合物

50.3 克

降压功效

绿茶所含的儿茶素对血管紧张素转换酶的活性有较强的抑制作用，促使舒缓激肽分泌较多，避免血管收缩引起血压上升。其所含的氨茶碱具有扩张血管的作用，有利于血压的稳定。

对并发症的好处

绿茶中含有的茶多酚、维生素 C，有降血脂、抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用，扩张冠状动脉，使血液充分输入心脏，增强心脏的功能。

完美搭配



绿茶



柠檬



避免
血管收缩

绿茶含有的儿茶素能避免血压上升，柠檬中的柠檬酸和维生素 C 能增加儿茶素的功效，二者搭配食用降压效果更好。

饮食宜忌



绿茶富含维生素，冲泡时水温以 85~90℃ 为宜，能更好保留绿茶中的营养成分。也可以用少许热水醒茶，再加冷水冲，如此即泡即喝，不烫口。



忌饭前饭后喝茶，因为饭前空腹喝茶易冲淡胃液、影响消化，更易引起饥饿感；饭后马上喝茶，不仅易导致消化不良，还会增加患结石的风险。



怎样喝降压效果好

- 1 冲泡绿茶时要注意，冲泡 1~2 次后即应换掉茶叶，因为第三次冲泡时它所含的有效成分——儿茶素含量已大大降低，会降低降压的效果。
- 2 取少许绿茶直接冲泡后清饮，既可促进血管健康，又能起到很好的降压作用。
- 3 绿茶还可与柠檬、荷叶、桂花等一起调饮或冲泡后饮用，口感更丰富，降压效果也可以得到提升。



高血压患者 一周带量营养 食谱推荐



第1天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



脱脂牛奶
250 毫升



豆包
50 克（熟重）



凉拌黄瓜 250 克
（黄瓜 250 克，蒜末 5 克，醋、鸡精、香菜末各适量，香油 3 克）



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 凉拌黄瓜时加点醋和鸡精，增加鲜味，可以不用放盐。如果要加盐的话，在上桌前放点，能减少用盐量。

妙招② 凉拌黄瓜上桌前滴少量香油，然后马上食用，这样油的香气既能有效散发出来，又能比炒菜少用油，减少油脂的摄入。



食材随心换

脱脂牛奶



2 份酸奶

高血压患者可以喝脱脂牛奶，如果不喜欢，也可以换成酸奶，但高血压伴有肠胃功能不好者应将酸奶放到 40℃ 左右的温水中浸泡一会儿再饮用。

豆包



1 份葱花卷

高血压患者可以吃豆包，如果不喜欢，也可以换成葱花卷，葱含有的烯丙基硫醚能刺激胃液的分泌，因此高血压伴有胃溃疡者不宜多食。

凉拌黄瓜



1 份凉拌芹菜

高血压患者可以吃凉拌黄瓜，如果不喜欢，也可以换成凉拌芹菜，但芹菜不适合血压低者食用，还有芹菜有杀精作用，会抑制睾酮的生成，所以计划生育的男性要少吃。



热量	36.8 千卡
钠	11.27 毫克
脂肪	4.14 克
蛋白质	9.89 克
碳水化合物	148.58 克

凉拌黄瓜

降低血管壁细胞钠量

材料 黄瓜 250 克。

调料 蒜末 5 克，陈醋、鸡精、香菜末各适量，香油 3 克。

做法

1. 黄瓜洗净，用刀拍至微碎，切成块状。
2. 黄瓜块置于盘中，加蒜末、陈醋、鸡精、香菜末和香油拌匀即可。

对降压的好处

黄瓜皮中所含的异槲皮苷有较好的利尿作用，能使血管壁细胞含钠量下降，起到辅助降血压的功效。

降压妙招

做凉拌黄瓜时，加入蒜末、醋、香菜末、香油、鸡精能提高黄瓜口感，替代不放盐的寡淡口味。

PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐



午餐



二米饭
125 克



瘦肉炒芹菜 250 克
(芹菜 200 克、瘦肉 50 克、
蒜末 6 克、植物油 5 克、豆瓣
酱 10 克、盐 1 克)



番茄蛋花汤 250 克
(番茄 200 克、鸡
蛋 1 个、植物油 5
克、盐 1 克)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 20 克豆瓣酱所含的盐分相当于 1 克盐，所以做瘦肉炒芹菜时，加入 10 克豆瓣酱，能减少加盐量，而且菜肴的味道比放盐还好。

妙招② 将瘦肉焯水再炒，能减少油脂摄入。

妙招③ 番茄酸甜可口，做蛋花汤时可以利用番茄自身的味道提味，也能减少用盐量。



食材随心换

米饭



1 份挂面汤

高血压患者可以吃米饭，如果不喜欢，可以换成挂面汤。吃面条等淀粉类食物前后，适量喝一些面汤是有益健康的。但是，因为很多挂面为了提高“筋力”，在面条中加入大量的盐或碱，这样的面汤还是不喝为好。如果是自己加鸡蛋制作的手工面，可以适量喝些面汤。

瘦肉炒芹菜



1 份瘦肉炒白菜

高血压患者可以吃瘦肉炒芹菜，如果不喜欢，也可以换成瘦肉炒白菜。大白菜要避免长时间浸泡，以免水溶性维生素溶入水中，还要避免用铜具煮食，以免维生素 C 被铜离子破坏，降低营养价值。

番茄蛋花汤



1 份黄瓜蛋花汤

高血压患者可以吃番茄蛋花汤，如果不喜欢，可以换成黄瓜蛋花汤。黄瓜中的丙氨酸、精氨酸等对酒精性肝硬化者有治疗作用，适合高血压伴有肝病者食用，但黄瓜性寒，所以高血压伴有胃寒者慎食。

瘦肉炒芹菜

增加血管弹性，平稳血压

材料 芹菜 200 克，瘦肉 50 克。

调料 蒜末 6 克，植物油 5 克，豆瓣酱 10 克，盐 1 克。

做法

1. 芹菜去叶和根，洗净，切段；瘦肉洗净，切丝，放入开水中焯烫一下。
2. 锅内放水烧沸，放入芹菜段焯烫 2 分钟，捞出放冷水中过凉。
3. 锅内倒油烧热，放入瘦肉丝翻炒 8 分钟，倒入过水的芹菜段和蒜末翻炒 3 分钟，加豆瓣酱和盐炒匀即可。

对降压的好处

芹菜中的芦丁可降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，具有降血压，防止毛细血管破裂等功效，对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有疗效。

降压妙招

1. 芹菜用沸水焯烫，能减少用油量，有利于稳定血压。
2. 芹菜茎适合快炒；芹菜叶中也含有胡萝卜素和维生素 C，高血压患者可以用来做汤或榨汁。



热量	139 千卡
钠	1120 毫克
脂肪	8 克
蛋白质	11 克
碳水化合物	6 克

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

晚餐



荞麦肉丝面 150 克
(荞麦面条 100 克、
肉丝 50 克)



香菇油菜 250 克
(油菜 200 克、鲜香菇 50 克、水淀粉 10 克、白糖 2 克、盐 1 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做荞麦肉丝面时，可以先将肉丝洗净后，先焯水再炒能减少用油量。此外，在制作荞麦面条时，可以加点盐，这样做汤面时可以让面中

盐分流到汤中，进而减少总体摄盐量。

妙招② 做香菇油菜时可以用 2 克酱油代替 1 克盐，能让菜肴颜色更有食欲。

食材随心换

荞麦肉丝面



1 份二米饭或 1 份玉米面发糕

高血压患者可以吃荞麦肉丝面，如果不喜欢，可以换成二米饭，大米、小米都不要清洗太多次或用热水淘米，也不要太用力清洗，以免水溶性维生素流失。还可以换成玉米面发糕，玉米中的亚油酸能抑制胆固醇的吸收，有辅助降压的作用，但长期把玉米作为主食会导致营养不良。玉米中缺乏色氨酸，可以搭配些豆类互补，但高血压伴有腹胀的患者不宜食用。

香菇油菜



1 份青椒炒萝卜片或 1 份青椒炒茄子或 1 份西蓝花炒虾仁

高血压患者可以吃香菇油菜，如果不喜欢，也可以换成青椒炒茄子片，青椒含有辛辣刺激的成分，高血压伴有痔疮者应慎吃；吃茄子避免选用秋后的老茄子，因为这种茄子含较多的茄碱，对人体有害。西蓝花所含的类黄酮是血管的“清道夫”，能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，对脑卒中有预防作用。虾仁中有充足的优质蛋白质和钙，有助于防止血压升高。



香菇油菜

增加血管弹性，平稳血压

材料 油菜 200 克，鲜香菇 50 克。

调料 水淀粉 10 克，酱油、白糖各 2 克，盐 1 克，植物油 5 克。

做法

1. 油菜择洗干净，沥干；香菇用清水洗净，去蒂，挤干水分，切片，用水焯烫一下。
2. 锅内倒油烧热，放入油菜翻炒片刻，盛出待用。
3. 锅内倒油烧热，放入香菇片翻炒均匀，然后调入酱油、白糖炒至香菇片熟，用水淀粉勾芡，放入炒熟的油菜和盐翻炒均匀即可。

对降压的好处

油菜和香菇中都富含膳食纤维，搭配食用能促进胃肠蠕动，缩短食物在胃肠中停留的时间，促进肠道代谢，减少胆固醇在血管壁上的堆积，扩张血管，促进钠排出，起到降压作用。

降压妙招

1. 香菇焯烫一下再炒能减少用油量。
2. 炒菜时加入酱油和白糖，既可以减少用盐量（10 毫升酱油含 1.6 ~ 1.7 克盐），还能让菜品口感和外形更好。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

如果你是高血压合并糖尿病患者，怎样吃？

对于高血压合并糖尿病患者，主要是注意糖尿病的饮食。

选择血糖生成指数低的食物

血糖生成指数低于 55 的食物为低血糖生成指数食物，这类食物在胃肠内停留时间长，释放缓慢，葡萄糖进入血液后峰值低，下降速度快。常见的血糖生成指数低的食物有燕麦、荞麦、莜麦、玉米、红薯、山药等。

主食要精中有粗，适当吃薯类

精白米面、面包等属于精制碳水化合物，进入人体后会迅速升高血糖，长期食用对血糖调控不利，还会引起肥胖，因此，高血压合并糖尿病患者应多以粗粮和豆类为主食，注意粗细搭配，如在白米白面中加小米、黑米、高粱、豆类等，同时适当增加薯类，如红薯、山药、芋头等的

摄入，需要注意的是以薯类做主食食用时要采取蒸、烤、煮的方式，而不宜炒、炸，以免摄入过多油脂。

水果选择低糖的，每天不多于 150 克

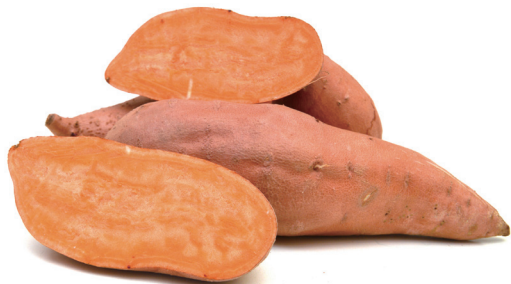
水果中含有大量的维生素、膳食纤维和矿物质，这些对糖尿病患者是有利的，所以在血糖控制较好的前提下可适当吃水果。但要选糖分低的水果，比如木瓜、柚子、梨等，而且要控制量，一般对于血糖控制稳定的高血压患者每天可以吃 100~150 克，另外最好在两餐之间吃水果。

甜食要限制

避免食用糖果、含糖饮料、蛋糕等甜食，这些食物中含有单糖，进入人体后会很快被吸收，导致血糖攀升。

晚饭不要吃得太晚

如果晚饭吃得太晚，饭后不久就要上床睡觉，缺乏适量的活动，食物中的热量来不及消耗就会转化成脂肪在体内堆积，身体容易发胖，对高血压、糖尿病患者都无益。晚饭时间最好安排在 17:00~19:00。



食材随心换

早餐

高血压合并糖尿病的患者可以将脱脂牛奶换成酸奶，有利于稳定餐后血糖；豆包可以换成玉米窝头，控糖效果也不错；凉拌黄瓜可以换成凉拌洋葱，因为洋葱含有类似降糖药物甲苯磺丁脲的槲皮素，能选择性地作用于胰岛 β 细胞，促进胰岛素分泌，帮助维持正常的糖代谢和糖耐量。



脱脂牛奶



酸奶



豆包



玉米窝头



凉拌黄瓜



凉拌洋葱

午餐

高血压合并糖尿病的患者把米饭换成薏米红豆糙米饭、燕麦米饭、凉拌燕麦面等，可以延缓餐后血糖上升；瘦肉炒芹菜换成肉炒西兰花、肉末茄子等，都有稳定血糖的作用；番茄鸡蛋汤可以换成冬瓜汤等，因为冬瓜中的丙醇二酸和葫芦巴碱，能有效抑制体内的糖类转化为脂肪，适合糖尿病患者食用。



米饭



薏米红豆糙米饭



瘦肉炒芹菜



肉炒西兰花



番茄蛋花汤



冬瓜汤

晚餐

高血压合并糖尿病的患者把荞麦肉丝面换成凉拌燕麦面等，也有稳定血糖的作用；香菇油菜换成西葫芦炒鸡蛋，能促进胰岛细胞分泌胰岛素，有效控制血糖。



荞麦肉丝面



凉拌燕麦面



香菇油菜



西葫芦炒鸡蛋



第2天 带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



鲜豆浆
250 毫升



葱花卷 100 克
(面粉 75 克)



番茄炒蛋 200 克
(番茄 200 克, 鸡蛋 2 个,
蜂蜜 3 克, 植物油适量)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做葱花卷时，不要用发酵法制作，因为发酵面食时通常放碱，而食用碱的主要成分是碳酸氢钠或碳酸钠，会增加机体对钠盐的摄入。

妙招② 做番茄炒蛋时，因为番茄本身有酸酸的味道，可以不放盐，用蜂蜜代替白糖，既可以提鲜，还能让口感更好。



食材随心换

鲜豆浆



1 份小米荞麦豆浆

高血压患者可以喝鲜豆浆，如果不喜欢，可以在黄豆中加点小米、荞麦用豆浆机打成小米荞麦豆浆，能保持血管柔软，抑制血压上升。

葱花卷



0.25 倍量蒸红薯

高血压患者可以吃葱花卷，如果不喜欢，可以换成蒸红薯，红薯中的黏蛋白能促进胆固醇排泄，保持血管壁弹性，稳定血压，但不要吃红薯皮，否则容易引起肠胃不适。

番茄炒蛋



1 份凉拌芦笋

高血压患者可以吃番茄炒蛋，如果不喜欢，可以换成凉拌芦笋。芦笋是一种对新鲜度要求很高的蔬菜，最宜鲜食，轻度焯水后即可凉拌，降压效果最好。



热量	38.8 千卡
钠	9.7 毫克
脂肪	8.8 克
蛋白质	1.746 克
碳水化合物	7.76 克

番茄炒蛋

降低钠离子浓度

材料 番茄 200 克，鸡蛋 2 个。

调料 蜂蜜 3 克，植物油适量。

做法

1. 番茄洗净，切小块；鸡蛋洗净，打散。
2. 锅内倒油烧热，放入鸡蛋液，翻炒至蛋液凝固，盛入盘中。
3. 锅留底油烧热，放入番茄块翻炒约 2 分钟，放入鸡蛋块混合，加入蜂蜜调味即可。

对降压的好处

番茄中的番茄红素有利尿作用，能使钠离子浓度降低，且番茄是高钾低钠食物，有利于高血压的防治。

降压妙招

将鸡蛋液翻炒至凝固后，要控一下鸡蛋中的油，避免食用时摄入过多的油。

PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

午餐



香菇包子 300 克
(面粉 250 克, 鲜香菇 120 克, 肥瘦肉 100 克, 虾仁 50 克, 油菜心 60 克, 酵母粉 4 克, 调料)



鸡蛋炒菠菜 250 克
(菠菜 250 克、鸡蛋 1 个、盐 1 克, 植物油、蒜末各 5 克)



凉拌萝卜丝 100 克
(白萝卜 100 克、盐 0.5 克、香油适量)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做香菇包子时, 用酵母发面, 可以避免放碱, 减少机体对钠盐的摄入, 选择猪肉时可以选择肥瘦相间的肉, 这样可以减少用油量, 而且味道也不错。

妙招② 做鸡蛋炒菠菜时, 多放点蒜, 通过油温爆香, 能提高食物的香味, 也能减少用盐量, 口感也不错。

妙招③ 做凉拌萝卜丝时, 利用白萝卜淡淡的辣味, 少放点盐, 用香油提香即可。

食材随心换

香菇包子



1 份荞麦蒸饺

高血压患者可以吃香菇包子, 如果不喜欢, 可以换成荞麦蒸饺。荞麦中的芦丁能维持毛细血管的抵抗力, 抑制血压上升, 但荞麦口感粗糙, 可以加一些面粉, 口感会变得滑一些、软一些, 且营养更均, 适合高血压患者食用。

鸡蛋炒菠菜



1 份香菇油菜或
1 份茭白炒肉片

高血压患者可以吃鸡蛋炒菠菜, 如果不喜欢, 可以换成香菇油菜或茭白炒肉片。油菜中的钙能平稳血压水平, 香菇中的胆碱能分解血液中的同型半胱氨酸, 保护血管健康, 从而降低血压。茭白所含的膳食纤维、钾等有助于对抗血压升高。

凉拌萝卜丝



1 份凉拌菠菜或
1 份清蒸茄子

高血压患者可以吃凉拌萝卜丝, 如果不喜欢, 也可以换成凉拌菠菜或清蒸茄子。菠菜中的钾能限制钠内流, 从而起到降压的作用。茄子所含的维生素 P 能增强毛细血管的弹性, 有助于防治高血压。

香菇包子

保护血管健康，降低血压

材料 面粉 250 克，鲜香菇 120 克，肥瘦肉 100 克，虾仁 50 克，油菜心 60 克，酵母粉 4 克。

调料 植物油、蒜末、姜末各 5 克，盐 1 克，酱油、鸡精、五香粉各 3 克。

做法

1. 酵母粉用温水化开，倒入装有面粉的盆中搅拌成絮状，揉成光滑的面团，盖上湿布发酵至原来体积的 2 倍大。
2. 肥瘦肉洗净，剁碎；鲜香菇去蒂，洗净，切碎；油菜心洗净，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干，切碎；虾仁洗净，剁碎。
3. 将香菇碎、肉碎、虾仁碎、油菜心碎、蒜末、姜末、植物油、盐、酱油、鸡精、五香粉搅成馅料。

4. 面团再次揉光滑，搓成长条，切成剂子，擀成中间厚边缘薄的包子皮，包入馅料，制成包子生坯，上锅蒸熟即可。

对降压的好处

香菇中含有的香菇嘌呤等核酸物质能促进胆固醇的分解和排泄，降低血胆固醇，防止动脉硬化，是高血压人群的理想食物；肥瘦肉含有的 B 族维生素，具有抑制血管收缩的作用，也能降低血压，两者搭配食用，降压效果显著。

降压妙招

食用香菇包子等这些馅类食品时，不宜再吃高脂肪菜肴，而应搭配清爽的凉拌蔬菜。



热量	1982.3 千卡
钠	2943.2 毫克
脂肪	44.9 克
蛋白质	83.8 克
碳水化合物	305.7 克

PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

晚餐



发面饼 120 克
(面粉 100 克)



素炒莴笋 200 克
(莴笋 200 克, 植物油 5 克, 醋、鸡精各 2 克, 香油 3 克)



小白菜肉丸汤 200 克
(小白菜 150 克、瘦猪肉 50 克、蛋清 1 个、香油 3 克、盐 1 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做发面饼时, 用酵母发面, 可以避免放碱, 再放些椒盐、葱花等, 以减少用盐量。

妙招② 做素炒莴笋时, 可以用

醋、鸡精、香油等提味, 能减少用盐量, 如果放盐, 可以选择高钾低钠盐, 既有咸味又能减少钠的摄入。

食材随心换

发面饼



1 份红豆糙米饭

高血压患者可以吃发面饼, 如果不喜欢, 可以换成红豆糙米饭。但薏米、糙米、红豆比较难煮熟, 烹调前可以先浸泡 3~5 小时, 让它们充分吸收水分后再煮, 不仅容易熟, 且能让其中的降压成分更好地被身体吸收。

素炒莴笋



1 份素炒冬瓜

高血压患者可以吃素炒莴笋, 如果不喜欢可以换成素炒冬瓜。冬瓜中丙醇二酸能预防血液黏稠导致的血压升高, 但冬瓜性寒凉, 脾胃虚寒易泄泻的高血压患者要慎食。

小白菜肉丸汤



1 份芦笋炒肉

高血压患者可以吃小白菜肉丸汤, 如果不喜欢, 可以换成芦笋炒肉。有些人喜欢将芦笋焯水后再烹炒, 但建议最好直接低温炒制, 以免芦笋中的营养成分, 尤其是叶酸等, 浪费在水中, 不利于平稳血压。



小白菜肉丸汤

增加血管弹性，平稳血压

材料 小白菜 150 克，瘦猪肉 50 克，蛋清 1 个，虾皮 4 克。

调料 蒜末、姜末各 5 克，香油 3 克，鸡精、盐各 1 克。

做法

1. 小白菜洗净，切成块；瘦猪肉洗净，剁碎；虾皮洗净。
2. 瘦猪肉碎、蛋清、植物油、蒜末、姜末、香油、鸡精、虾皮搅拌均匀，搓成直径 4 厘米的圆丸子。
3. 锅置火上，放入适量水，放入圆丸子煮沸，加入小白菜块煮熟，淋入香油即可。

对降压的好处

小白菜富含丰富的维生素 C，能促进血液流通顺畅，让血压得到良好的控制；瘦猪肉含有丰富的 B 族维生素，具有抑制血管收缩的作用，可降低血压，两者搭配食用，稳定血压效果不错。

降压妙招

1. 肉丸子里没有放盐，放了过水的虾皮，既可以让口感更好，又不会感觉太咸，减少盐的摄入，有利于控制血压。
2. 熬煮的汤里没有放盐，因为丸子里虾皮中的盐会有部分渗入到汤中。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

如果你是高血压合并肾病患者，怎样吃？

对于高血压合并肾病患者，主要注意肾病的饮食。

☀ 限制蛋白质的摄入量

高血压合并肾病患者需要限制蛋白质的摄入量，以减轻肾脏负担。一般为每天 30~50 克，且应摄入优质且生理价值高的动物性蛋白质食物，如鱼肉、瘦猪肉、鸡蛋、乳制品等。

☀ 保证机体的热量需求

欲使摄入的蛋白质获得最大利用效果，不使其转化为热量消耗掉，在采取低蛋白质饮食的同时，还必须补充热量。患者每日每千克体重至少需 35 千卡的热量。多食用热量适宜的食物，如植物性油脂，也可通过富含碳水化合物的主食获得，如大米、小麦、玉米等。

☀ 钙的摄入要充足

肾功能不全者由于肾小球基膜通透性增加，除丢失白蛋白以外，还丢失与蛋白结合的某些元素及激素。如钙流失会导致骨质疏松，发生低钙血症，因此高血压合并肾功能不全患者应进食奶类及奶制品。

☀ 忌摄入过多的钾

肾功能不全时，肾小管的再吸收功能减弱，肾脏清除率减低，多吃含钾的食

物易造成血钾蓄积，出现乏力、心律失常等不适感，因此要少吃钾离子含量高的食物，如黄豆、红小豆、绿豆、黑豆及豆制品，还有肉类、坚果类。另外，无盐酱油含钾高不宜食用。

温馨提示

虽然低钠盐可以减少钠的摄入，但是因为低钠盐中往往含有较多的钾，因此肾功能不全者不宜选用低钠盐，可以通过少放盐、多用醋调味等方式来减少钠的摄入。

☀ 忌吃咸菜、咸肉等高盐食物

当肾功能不全时，无法将体内过多的钠离子排出体外，造成高血压、水肿、腹水、肺积水，增加心脏负担，日久易导致心力衰竭。所以要忌吃咸菜、咸肉、榨菜、酱油、味精、番茄酱等高盐食物，食盐用量每天控制在 3~4 克以内。

☀ 避免大量喝水

当肾功能不全且排尿减少时，水分会蓄积在体内，使心脏和血管的负荷增加，造成全身水肿、体重增加、咳嗽、呼吸急促，并发心力衰竭，也不利于高血压的控制。因此，水分摄入宜适量，避免喝大量的水，以保证不渴为基本原则。

食材随心换

早餐

高血压合并肾病的患者可以将豆浆换成花生小米粥，因为小米滋养肾气、清虚热、利小便等功效。番茄炒蛋可以换成肉末炒海带丝，因为海带中含有一种藻酸的物质，能促进机体排出过多的盐，对高血压合并肾病有辅助治疗作用。



鲜豆浆



小米粥



番茄炒蛋



肉末炒海带丝

午餐

高血压合并肾病的患者可以吃香菇包子，因为香菇、瘦猪肉、虾仁等对养肾都有好处。如果不喜欢吃香菇包子，也可以换成黑米面馒头，因为黑米有滋阴养肾、益气强身的功效；鸡蛋炒菠菜可以换成香菇油菜，因为香菇有补肝肾的功效，促进肾正常的新陈代谢，减少肾多余水分的积存。凉拌萝卜丝可以换成醋溜藕片，因为熟藕有补心益肾的功效。



香菇包子



黑米面馒头



鸡蛋炒菠菜



香菇油菜



凉拌萝卜丝



醋溜藕片

晚餐

高血压合并肾病的患者可以吃素炒莴笋，也可以换成素炒冬瓜，因为冬瓜有利尿消肿的作用，有利于保护肾健康。小白菜肉丸汤可以换成海带炖鸭，因为鸭肉有滋阴补肾的作用。



素炒莴笋



素炒冬瓜



小白菜肉丸汤



海带炖鸭

PART 3

第3天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



胡萝卜鸡蛋饼 100 克
(胡萝卜 40 克, 鸡蛋 1 个, 面粉 50 克)



小米南瓜粥 50 克
(小米 30 克, 南瓜 20 克)



美极洋葱 300 克
(洋葱 350 克, 美极鲜酱油、醋各 10 克, 鸡精、香菜叶、鲜汤各适量)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做胡萝卜鸡蛋饼, 加入葱花等调味, 可以不用放盐。此外, 可以用平底锅做饼, 用刷子 in 锅底刷一层油, 有利于减少用油量。

妙招② 做美极洋葱时, 加入美极鲜酱油能减少用盐量, 加入醋、鸡精、香菜等能增加鲜味, 也能减少用盐量。



食材随心换

胡萝卜鸡蛋饼



1 份土豆饼

高血压患者可以吃胡萝卜鸡蛋饼, 如果不喜欢, 可以换成土豆饼。土豆中含钾丰富, 能将钠排出体外, 防止血压升高, 但土豆含淀粉较多, 不适合高血压合并糖尿病患者食用。

小米南瓜粥



1 份丝瓜蛋花汤

高血压患者可以吃小米南瓜粥, 如果不喜欢, 可以换成丝瓜蛋花汤。丝瓜富含的 B 族维生素能增强血管弹性, 有利于平稳血压, 但丝瓜性凉, 高血压伴有体质虚弱者不宜多食。

美极洋葱



1 份凉拌西蓝花

高血压患者可以吃美极洋葱, 如果不喜欢, 可以换成凉拌西蓝花。西蓝花所含的黄酮可增强血管壁的弹性, 从而调节血压, 但吃西蓝花时要多嚼几下, 这样更能发挥降压效果。



美极洋葱

促使钠盐的排泄

材料 洋葱 350 克。

调料 美极鲜酱油、醋各 10 克，鸡精、香菜叶、鲜汤各适量。

做法

1. 洋葱剥去外皮，切成丝，盛入盘中。
2. 将鲜汤、美极鲜酱油、醋、鸡精调成味汁，浇在洋葱丝上拌匀，放入香菜叶即可。

对降压的好处

洋葱含有的前列腺素 A 能抑制儿茶酚等升高血压的物质，并促使钠盐的排泄，从而使血压下降。

降压妙招

最好选用橘黄色皮的洋葱凉拌，它水分比较多，口感比较脆，保健作用能得到很好的发挥。

PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

午餐



玉米馒头 100 克
(面粉 150 克, 玉米面 100 克, 酵母粉 6 克, 蜂蜜 5 克)



莴笋木耳 120 克
(莴笋 100 克、水发木耳 20 克、盐 1 克、植物油、白砂糖、酱油、香油各适量)



清蒸三文鱼 300 克
(三文鱼 300 克, 洋葱丝、香菇丝各 30 克, 葱丝、姜丝各 5 克, 盐 1 克, 香油、柠檬汁各适量)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 高血压患者吃主食, 不宜单纯的白面馒头、白米饭, 可以加些玉米面等杂粮, 有利于控制血压。

妙招② 做莴笋木耳时, 可以加些白砂糖、酱油、香油调味, 这样可

以减少用盐量、用糖量, 最重要的是口感也不错。

妙招③ 三文鱼用清蒸的方法制作, 能减少油的摄入, 减少肾脏的压力, 促进体内多余钠排出, 平稳血压。

食材随心换

玉米馒头



1 份麻酱荞麦凉面

高血压患者可以吃玉米馒头, 如果不喜欢, 可以换成麻酱荞麦凉面。荞麦中的芦丁能维持毛细血管的抵抗力, 抑制血压上升, 但荞麦性凉, 不适合和多脂的鱼类同食。

莴笋木耳



1 份双冬扒油菜

高血压患者可以吃莴笋木耳, 如果不喜欢吃, 也可以换成双冬扒油菜。油菜富含钙能平稳血压, 香菇中的香菇嘌呤能改善动脉硬化并降低血压, 但油菜宜现做现切, 大火爆炒, 能更好保留降压成分, 香菇不适合高血压合并肾病患者食用。

清蒸三文鱼



1 份清蒸金枪鱼或 1 份土豆牛肉汤

高血压患者可以吃清蒸三文鱼, 如果不喜欢, 也可以换成清蒸金枪鱼或土豆牛肉汤, 金枪鱼中的钾能抑制因钠而引起的血压上升, 但高血压有肝硬化病的人不宜食用。牛肉含丰富的钾, 能促进钠从尿液中排泄, 有助于控制血压, 但高血压有肾炎的患者要少吃。

玉米馒头

辅助降低血压

材料 面粉 150 克，玉米面 100 克，酵母粉 4 克，蜂蜜 5 克。

做法

1. 酵母粉加入温水化开，倒入装有玉米面、面粉的盆中搅拌，然后倒入适量水、蜂蜜搅匀，揉成光滑的面团，盖保鲜膜，放温暖处发酵至原体积 2 倍大。
2. 发酵好的面团放在案板上再次揉匀，完全排气，搓成长粗条，均匀分成若干剂，揉圆成馒头生坯。
3. 放入铺好湿布的蒸屉上醒发 20 分钟，大火烧开后转中火蒸 15 分钟，关火闷 5 分钟即可。

对降压的好处

玉米中的亚油酸能抑制胆固醇的吸收，起到很好的辅助降压作用，且亚油酸可以与玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，降低血液中胆固醇的浓度，防止其在血管壁上沉积，起到降压的作用。

降压妙招

1. 面粉中加入玉米面，平稳血压的效果显著。
2. 对于喜欢甜食的高血压患者，玉米馒头里没有放糖，可以加点蜂蜜，既不失口感，又不会升高血压。



晚餐



牛肉饺子 300 克
(面粉 250 克, 牛肉 150 克, 大葱 50 克, 鸡蛋 1 个, 盐 2 克, 料酒、酱油、香油各适量, 鸡精、五香粉各 3 克, 姜末 5 克)



金针菇拌芹菜 150 克
(金针菇 50 克, 芹菜 100 克, 水发木耳 1 朵, 花椒 10 粒, 大蒜 5 克, 白糖 2 克, 醋 10 克, 香油 5 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做牛肉饺子时, 可以加一点豆瓣酱, 既可以增添颜色, 还能减少用盐量。

妙招② 做金针菇拌芹菜时, 可以用醋、白糖、香油等调味, 能减少用盐用油用糖的量, 但味道还不错。

食材随心换

牛肉饺子



1 份猪肉大葱饺子

高血压患者可以吃牛肉饺子, 如果不喜欢, 也可以换成猪肉大葱饺子。猪肉中的 B 族维生素能抑制血管收缩, 降低血压, 但高血压合并高血脂患者不宜多吃。如果不喜欢吃猪肉大葱饺子, 也可以换成肉丝炒面, 再拌些豆瓣酱, 就可以不放盐了, 味道也不错。如果也不喜欢吃肉丝炒面, 还可以换成鸡丝凉面, 因为鸡肉中的镁能激活体内钙泵, 限制钠内流, 抑制血压升高, 但高血压合并肾病、痛风的患者要少吃。

金针菇拌芹菜



1 份凉拌黄瓜

高血压患者可以吃金针菇拌芹菜, 如果不喜欢, 也可以换成凉拌黄瓜。黄瓜中的异槲皮苷能使血管壁细胞含钠量下降, 从而辅助降血压, 但高血压伴有腹痛腹泻患者要少吃。如果不喜欢吃凉拌黄瓜, 也可以换成南瓜沙拉, 因为南瓜中钠的含量很低, 钾含量较高, 能促进钠从尿液中排泄, 有利于稳定血压, 但南瓜一次不宜吃太多, 否则不仅会使胃灼热难受, 且会影响脸色, 引起胡萝卜素黄皮症。

牛肉饺子

促使钠盐从尿液中排泄

材料 面粉 250 克，牛肉 150 克，大葱 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 盐 2 克，料酒、酱油、香油各适量，鸡精、五香粉各 3 克，姜末 5 克。

做法

1. 牛肉洗净，剁成肉馅；大葱洗净，切碎。
2. 鸡蛋打入面粉中，加入适量水搅拌均匀，揉成光滑的面团，倒扣盆中静置 15 分钟。
3. 将牛肉馅、大葱碎、盐、料酒、酱油、鸡精、五香粉、姜末和香油搅拌均匀成馅料。
4. 面团再次揉光滑，搓成长条，切成剂子，擀成饺子皮，包入馅料，放入开水锅中煮熟即可。

对降压的好处

牛肉中的钾能抑制钠从肾小管中吸收，促使钠从尿液中排泄，有助于控制血压。

降压妙招

1. 馅料里加入酱油，就可以少放点盐（10 克酱油含 1.6~1.7 克盐），这样既可以减少用盐量，还能让馅料颜色更有食欲，还能提高鲜味。
2. 饺子水煮过程中，可以使馅料里的盐分流到饺子汤中，这样也能减少食用时盐的摄入量。

热量	1280.25 千卡
钠	149.5 毫克
脂肪	12.033 克
蛋白质	70.185 克
碳水化合物	225.925 克



如果你是高血压合并高血脂患者 怎样吃？

☀ 选择富含不饱和脂肪酸的食物

不饱和脂肪酸能够降低血液中对人体有害的胆固醇和甘油三酯水平，帮助降低血液黏稠度，促进血液循环，提高对人体有益的高密度脂蛋白含量，而植物油中不饱和脂肪酸含量高，非常适合高血压合并高血脂患者食用。其他富含不饱和脂肪酸的食物，如三文鱼、海参、海虾、核桃、鸡胸脯肉等，也是高血压合并高血脂患者的理想食材。

☀ 减少动物性脂肪的摄入

饱和脂肪酸会加剧动脉粥样硬化，所以高血压合并高血脂患者应减少饱和脂肪酸的摄入，主要是动物性脂肪，如猪油、肥羊、肥牛、肥鸭等，将饱和脂肪酸摄入量保持在每天热量的 10% 以下较为合理。每日烹调用油，宜选用植物油，每日用量控制在 25 克以下，避免油炸、油煎、重油的食物。

☀ 坚持高膳食纤维饮食

膳食纤维具有调整碳水化合物和脂类代谢的作用，能结合胆酸，避免其合成为胆固醇沉积在血管壁上而升高血压。同时膳食纤维还能促进钠的排出，降低血压。

高血压合并高血脂患者可在日常饮食中增加高膳食纤维食物的摄取，提倡吃谷薯类食物，如红薯等。

☀ 坚持低糖、低盐饮食

过多的糖分摄入，会在体内转化成脂肪，加重高血压，也会使体内胆固醇增加，促进动脉硬化形成。适当减少钠盐的摄入有助于降低血压。所以高血压合并高血脂患者要远离过甜、过咸的食物，如蛋糕、巧克力威化饼干、咸鸭蛋、泡菜、酱菜等，适量吃些鱼、禽类、蔬菜和豆制品。每日食盐用量应控制在 4 克以下。轻度并发症患者每天宜摄取 2~4 克食盐，中度高血压患者每天宜摄取 1~2 克食盐，重度患者应采取无盐膳食。



食材随心换

早餐

高血压合并高血脂的患者可以把胡萝卜鸡蛋饼换为莜麦蛋饼。因为莜麦中的膳食纤维能有效促进胆固醇排出，但莜麦性寒，不适合肠胃不适的患者食用；美极洋葱可以换成凉拌魔芋丝，因为魔芋丝中的膳食纤维在肠胃内吸水膨胀，延缓脂肪的吸收，从而使血脂含量逐渐下降，但高血脂伴有消化不良患者要少吃。



胡萝卜鸡蛋饼



莜麦蛋饼



美极洋葱



凉拌魔芋丝

午餐

高血压合并高血脂患者可以吃玉米面馒头，如果不喜欢吃，可以换成黑米面馒头。因为黑米中的花色苷类化合物，能有效降低血脂水平，但高血脂伴有消化功能不好者要少食；如果不喜欢吃莼笋木耳，也可以换成花生菠菜，但菠菜烹调前必须焯水；清蒸三文鱼可以换成清蒸带鱼，但应多放姜、蒜，既能减少腥味，还有利于降血脂。



玉米面馒头



黑米面馒头



莼笋木耳



花生菠菜



清蒸三文鱼



清蒸带鱼

晚餐

高血压合并高血脂患者可以吃牛肉饺子，如果不喜欢吃，可以换成驴肉火烧，但高血脂伴有腹泻者要少食；可以吃金针菇拌芹菜，也可以吃蒜蓉苦瓜，因为苦瓜中的苦瓜素能够帮助减少脂肪的吸收，但高血脂伴有脾胃虚寒患者不宜食用。



牛肉饺子



驴肉火烧



金针菇拌芹菜



蒜蓉苦瓜

第4天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



清汤面 200 克
(挂面 200 克, 鸡蛋 1 个,
葱花 10 克, 鸡精 2 克, 盐
1 克, 植物油适量)



蒜蓉西蓝花 250 克
(西蓝花 300 克, 蒜蓉 20 克,
盐 1 克, 水淀粉、植物油、香
油各适量)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做清汤面时, 多放点葱
花可以提味, 在出锅前放盐, 可以确
保咸味, 减少用盐量。

妙招② 做蒜蓉西蓝花时, 先

用沸水焯烫, 一般不要超过 30 秒钟,
否则营养成分被破坏。再加入蒜蓉等
调味, 既能让菜肴鲜嫩, 还能减少用
盐量。



食材随心换

清汤面



1 份牛奶燕麦粥

高血压患者可以吃清汤面, 如果
不喜欢, 也可以换成牛奶燕麦粥。燕
麦中的亚油酸能维持血液流通顺畅,
有降低动脉压的作用, 但煮牛奶燕
麦粥时, 最好不要加糖或盐, 可以
配上一个小菜、一个鸡蛋, 营养丰
富且降压。

蒜蓉西蓝花



1 份洋葱炒鸡蛋

高血压患者可以吃蒜蓉西蓝花,
如果不喜欢, 也可以换成洋葱炒鸡
蛋。洋葱中的前列腺素 A 是一种较强
的血管扩张剂, 能促使钠盐排泄, 但
烹调洋葱时不宜加热过久, 否则会影
响营养吸收, 此外, 高血压伴有皮肤
病者应忌食。



热量	63.96 千卡
钠	77.74 毫克
脂肪	0.49 克
蛋白质	3.69 克
碳水化合物	11.316 克

蒜蓉西蓝花

促使血液流通顺畅而调节血压

材料 西蓝花 300 克，蒜蓉 20 克。

调料 盐 1 克，水淀粉、植物油、香油各适量。

做法

1. 西蓝花洗净，去柄，掰成小块。
2. 锅置火上，倒入清水烧沸，将西蓝花下锅焯一下至断生捞出。
3. 锅内放油，烧至六成热，将蒜蓉下锅爆香，倒入西蓝花快速翻炒，加盐炒匀，用水淀粉勾芡，点香油调味即可。

对降压的好处

西蓝花中的黄酮能使血液流通顺畅而调节血压，蒜蓉中的大蒜素能降低血清和肝脏中的脂肪，起到降低血压的作用，两者搭配食用控制血压效果显著。

降压妙招

烹调西蓝花，尽量选择短时间加热的方法，焯烫断生之后马上盛出过凉，保持蔬菜的脆嫩感，并发挥其抗癌、降压等功效。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

午餐



糙米南瓜饭 100 克
(大米 100 克, 糙米 40 克, 南瓜 50 克, 菠菜 10 克)



木耳炒白菜 250 克
(白菜 250 克, 水发木耳 20 克, 盐 1 克, 生抽 10 克, 水淀粉 15 克, 鸡精 2 克)



豆腐炖鱼 350 克
(豆腐 100 克, 鲢鱼 200 克, 植物油、蒜末、姜末各 5 克, 盐 1 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做南瓜饭时, 大米中加糙米, 属于粗细粮搭配食用, 能缓解血压升高。

妙招② 做木耳炒白菜时, 加入生抽替代部分盐能减少盐的摄入量

(10 毫升酱油含 1.6~1.7 克盐)。

妙招③ 豆腐炖鱼, 采用炖的烹调方法能减少用油量, 加入蒜末、姜末调味, 能减少用盐量。

食材随心换

糙米南瓜饭



1 份全麦馒头

高血压患者可以吃糙米南瓜饭, 如果不喜欢, 也可以换成全麦馒头。全麦中的膳食纤维丰富, 能有效吸收钠, 促其排出, 但全麦比较粗糙, 高血压伴有肠胃不好的患者要少吃。



木耳炒白菜



1 份水煮芦笋

高血压患者可以吃木耳炒白菜, 如果不喜欢, 也可以换成水煮芦笋。芦笋中的钾能缓解盐对身体的损害, 达到降低血压的作用, 但芦笋焯水后最好采用低温炒制。



豆腐炖鱼



1 份糖醋带鱼或 1 份牡蛎煎蛋

高血压患者可以吃豆腐炖鱼, 如果不喜欢, 也可以换成糖醋带鱼。带鱼中的镁元素能泵入钾离子, 限制钠内流, 降低血压, 但清洗带鱼时水温不宜过高, 否则会导致降压成分流失。牡蛎中富含的不饱和脂肪酸、钙、锌等有助于防止血压升高。

糙米南瓜饭

降低体内钠含量

材料 大米 100 克，糙米 40 克，南瓜 50 克，菠菜 10 克。

做法

1. 糙米提前浸泡一夜；大米洗净；南瓜去皮、去籽，切成小碎块；菠菜洗净入水焯熟，凉凉后切碎。
2. 将浸泡好的糙米和大米放入电饭锅，按下煮饭键，待电饭锅内的水煮开，打开盖，倒入南瓜块，搅拌一下，继续煮至熟，将切碎的菜叶加入拌匀即可。

对降压的好处

糙米含 γ -氨基酪酸，能加速钠的代谢；南瓜中含丰富的钾离子，而且加热后也不易流失，能排出多余的钠，减少体内钠的含量。

降压妙招

1. 大米中加入糙米、南瓜，能加速钠的代谢，帮助身体将多余的钠排出。
2. 蒸饭能更好地保留降压营养成分，有利于稳定血压。



晚餐



蒸红薯
100 克



土豆蒸鸡块 350 克
(土鸡 250 克, 土豆 300 克, 青、
红椒丝各 10 克, 盐 1 克, 姜片、
胡椒粉各 5 克, 老抽、豆瓣酱、米
粉各 10 克, 植物油适量)



蒜蓉菠菜 100 克
(菠菜 100 克、盐 0.5
克、蚝油、姜末各 5
克、生粉 10 克、蒜
蓉 15 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做土豆蒸鸡块时, 用蒸的方法, 能减少用油量, 加入胡椒粉、老抽、豆瓣酱等替代部分用盐量 (10 毫升酱油含 1.6~1.7 克

盐), 能减少用盐量。

妙招② 做蒜蓉菠菜时, 加入蒜蓉、姜末、蚝油等调味, 能减少用盐量, 且味道也不错。

食材随心换

蒸红薯



1 份红薯鱼泥

高血压患者可以吃蒸红薯, 如果不喜欢, 也可以换成红薯鱼泥。红薯中的膳食纤维能帮助排出血液中多余的胆固醇, 维持血管弹性, 稳定血压, 但高血压伴有容易腹胀的患者不宜食用。

土豆蒸鸡块



1 份子姜烧鸭或 1 份蒸蛋羹

高血压患者可以吃土豆蒸鸡块, 如果不喜欢, 可换成子姜烧鸭。鸭肉中的钾有对抗升压的作用, 但高血压伴有上火的患者不宜食用; 也可以换成蒸蛋羹, 鸡蛋中的蛋白质能改善血压状态, 但鸡蛋黄中胆固醇含量高, 高血压患者每周只能吃 2 个鸡蛋。

蒜蓉菠菜



1 份双仁拌茼蒿或 1 份蓑衣黄瓜

高血压患者可以吃蒜蓉菠菜, 如果不喜欢, 可以换成双仁 (松子仁、花生仁) 拌茼蒿。茼蒿中的胆碱有降低血压作用, 茼蒿中的芳香精油遇热易挥发, 所以烹调时应大火快炒; 也可以换成蓑衣黄瓜。不宜丢掉黄瓜尾部的柄, 因其含较多的苦味素, 也有降压作用。



土豆蒸鸡块

帮助体内排出钠离子

材料 净去皮土鸡 250 克，土豆 300 克，青、红椒丝各 10 克。

调料 盐 2 克，姜片、胡椒粉各 5 克，老抽、豆瓣酱、米粉各 10 克，植物油适量。

做法

1. 土鸡切小块，用姜片、盐、老抽腌渍 1 小时，放大碗中，加豆瓣酱、米粉和植物油拌匀；土豆洗净，去皮，切成滚刀块。
2. 将土豆块放入鸡块碗中，上笼蒸 30 分钟，熟后，反扣在盘中，撒上胡椒粉和青、红椒丝即可。

对降压的好处

鸡肉含优质蛋白质，可改善血管弹性；土豆含钾，能取代体内的钠，同时能将钠排出体外，防止血压升高。

降压妙招

鸡在烹制前，可用热水余一下，使部分表面脂肪油浸出，这样能减少热量的摄入。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

如果你是高血压合并肥胖患者，怎样吃？

对于高血压合并肥胖患者，主要注意减肥的饮食。

控制并逐渐减少总热量的摄入

总热量摄入过多，会使体重增加，易造成肥胖，对稳定血压无益。每天热量的摄入量宜控制在 1200~1600 千卡，保证每天摄入的总热量低于消耗量。

同时要多吃新鲜的蔬菜、水果等低热量食物，减少吃高热量食物，如奶油、巧克力、面包、腊肠、饼干、方便面等的摄入。



多吃富含膳食纤维和维生素的食物

多吃水果、蔬菜、谷物类等含膳食纤维较高的食物。膳食纤维具有降低血液中胆固醇水平的作用。多吃富含维生素的食物，可增强血管弹性，防止血管硬化，改善血液循环。富含维生素的食物有橙子、猕猴桃、鲜枣、草莓、番茄、圆白菜、苦瓜、西蓝花、菠菜等。

讲究进食顺序，不饥饿不过饱



细嚼慢咽，延长用餐时间

高血压合并肥胖患者进食时要细嚼慢咽，每餐时间不少于 20 分钟，尽量不要与饭量较大或吃饭速度较快的人一起吃饭。细嚼慢咽不仅能够消耗一定的热量，也能使饱感中枢发出正确指令，使人产生饱腹感，避免肥胖，同时有助于降低餐后血糖。

食材随心换

早餐

高血压合并肥胖患者可以吃清汤面，如果不喜欢吃，也可以换成荸荠绿豆粥，但绿豆性凉，脾胃虚寒的肥胖者要少食；可以吃蒜蓉西蓝花，如果不喜欢吃，也可以换成蒜蓉菠菜，但菠菜烹调前最好用沸水焯烫一下，这样能减少草酸摄入。



清汤面



荸荠绿豆粥



蒜蓉西蓝花



蒜蓉菠菜

午餐

高血压合并肥胖患者可以吃糙米南瓜饭，如果不喜欢吃，也可以换成韭菜豆渣饼，因为韭菜和豆渣都含有丰富的膳食纤维，常食有利于润肠通便，预防肥胖，但豆渣有胀气的作用，所以肥胖伴有腹胀者不宜食用；可以吃豆腐炖鱼，因为鱼脂肪含量低，适合肥胖者食用，但对鱼类过敏者不宜食用。如果不喜欢吃豆腐炖鱼，也可以换成子姜烧鸭。



糙米南瓜饭



韭菜豆渣饼



豆腐炖鱼



子姜烧鸭

晚餐

高血压合并肥胖者可以吃蒸红薯，如果不喜欢吃，也可以换成红薯鱼泥；可以将土豆蒸鸡块换为牛肉炒青椒，因为牛肉是蛋白质含量多、脂肪少的肉类之一，是减肥时肉类食材的佳选，但牛肉纤维较粗，切的时候最好横着纹理切，容易熟。



蒸红薯



红薯鱼泥



土豆蒸鸡块



牛肉炒青椒

第5天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例

早餐



酸奶
250 毫升



全麦面包
50 克



凉拌芹菜叶 200 克
(芹菜叶 200 克, 酱油、醋、
木糖醇、辣椒油各 5 克, 干红
辣椒 3 克, 盐 1 克, 香油适量)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 凉拌芹菜叶时, 用木糖醇代替白糖, 既不影响口味, 还减少糖的摄入。

妙招② 凉拌芹菜叶时, 可以用鸡精、香油、蒜末调味, 尽量少放盐, 这样就减少了盐的摄入量。

食材随心换

酸奶



0.5 份脱脂牛奶

高血压患者可以喝酸奶, 如果不喜欢, 也可以换成脱脂牛奶。脱脂牛奶中含有丰富的钙质, 有助于维持血压稳定, 但对牛奶过敏者不要食用。

全麦面包



1 份玉米面馒头

高血压患者可以吃全麦面包, 如果不喜欢, 也可以换成玉米馒头。玉米面中所含的膳食纤维、谷物醇等有助于降低高血压和动脉硬化的发病率。

凉拌芹菜叶



1 份芦笋烧草菇

高血压患者可以吃凉拌芹菜叶, 如果不喜欢, 也可以换成芦笋烧草菇。芦笋中的槲皮黄酮有降压作用, 但芦笋最好鲜食, 否则降压营养会流失。



热量	70 千卡
钠	166 毫克
脂肪	1.2 克
蛋白质	5.2 克
碳水化合物	11.8 克

凉拌芹菜叶

稳定血压

材料 芹菜叶 200 克。

调料 酱油、醋、木糖醇、辣椒油各 5 克，干红辣椒 3 克，盐 1 克，香油适量。

做法

1. 芹菜叶洗干净，焯熟捞出，控净水。
2. 将芹菜叶与盐、酱油、木糖醇、醋、辣椒油、干红辣椒（稍炸）、香油拌匀即可。

对降压的好处

芹菜叶中含酸性的降压成分，临床上对于原发性及更年期高血压均有效。

降压妙招

1. 凉拌芹菜叶中加入酱油替代部分用盐量，可以保证咸味，减少用盐量（10 毫升酱油含 1.6 ~ 1.7 克盐），而且口感会更美味，用醋、辣椒油、香油等提鲜，能遮挡放盐少的清淡口味。
2. 凉拌芹菜叶时用木糖醇代替白糖，能减少用糖量。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐



午餐



荞麦蒸饺 300 克
(荞麦粉 200 克, 韭菜 100 克, 鸡蛋 1 个, 姜末 5 克, 香油 2 克, 盐 1 克、植物油 5 克)



莴笋炒胡萝卜 300 克
(胡萝卜 250 克, 莴笋 150 克, 胡椒粉 1 克, 盐 2 克, 植物油适量)



白萝卜炖鸭 300 克
(鸭肉 200 克, 白萝卜 80 克, 姜片 10 克, 生抽 3 克, 盐 1 克)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做荞麦蒸饺时, 韭菜的辛辣味可以提高馅料的味道, 这样可以减少用盐量。

妙招② 做莴笋炒胡萝卜时, 加入胡椒粉能掩盖低盐饮食清淡口

味, 所以可以减少用盐量。

妙招③ 做白萝卜炖鸭时, 加入姜片能去腥, 遮挡少盐的清淡, 加入生抽能替代部分用盐量。



食材随心换

荞麦蒸饺



1 份凉拌燕麦面

高血压患者可以吃荞麦蒸饺, 如果不喜欢, 也可以换成凉拌燕麦面。燕麦中的膳食纤维能吸附钠, 使身体内多余的钠随粪便排出体外, 降低体内钠的含量, 但燕麦比较粗糙, 高血压伴有消化不良者不宜食用。

莴笋炒胡萝卜



1 份土豆烧豆角

高血压患者可以吃莴笋炒胡萝卜, 如果不喜欢, 也可以换成土豆烧豆角。土豆中钾含量很高, 能将钠排出体外, 防止血压升高, 但土豆含碳水化合物丰富, 不适合高血压合并糖尿病患者食用。

白萝卜炖鸭



1 份小鸡炖蘑菇

高血压患者可以吃白萝卜炖鸭, 如果不喜欢, 也可以换成小鸡炖蘑菇。鸡肉中的镁, 能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道, 限制钠内流, 从而降低血压, 但鸡肉有腥味, 放入加盐的啤酒中浸泡 1 小时左右, 就可以消除鸡肉的腥味。

荞麦蒸饺

所含芦丁能抑制血压上升

材料 荞麦粉 200 克，韭菜 100 克，鸡蛋 1 个。

调料 姜末 5 克，香油 2 克，盐 1 克，植物油 5 克。

做法

1. 鸡蛋打入碗中，打散，用植物油煎成蛋饼，划碎；韭菜择洗干净，切末。
2. 蛋、韭菜末、姜末、盐、香油搅拌均匀，调成馅。
3. 荞麦粉放入盆中，用温水和成软硬适中的面团，擀成饺子皮，包入馅，收边捏紧，做成饺子生坯，放入锅中煮熟即可。

对降压的好处

荞麦中的芦丁和钾对平稳血压有益，适合高血压人群多食。

降压妙招

1. 馅料中加入姜末，能缓解盐少的清淡口味。
2. 鸡蛋蛋饼中有油，这样拌馅时加入香油即可，这样就能减少油脂的摄入。



晚餐



烙饼 100 克
(面粉 75 克, 葱花 5 克, 盐 1 克, 植物油适量)



酸爽魔芋 300 克
(魔芋 250 克, 心里美萝卜、白萝卜各 50 克, 尖椒 1 个, 醋 30 克, 料酒 5 克, 白糖 10 克, 胡椒粉 3 克)



冬瓜鸡丁汤 250 克
(冬瓜、鸡胸肉各 100 克, 葱丝、姜丝各 5 克, 盐 1 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做烙饼时, 先刷一层油在平底锅, 能减少用油量, 烙饼时用葱油代替植物油, 能减少用盐量, 因为葱油的香味能缓解少盐的

清淡口味。

妙招② 做冬瓜鸡丁汤时, 加入葱丝、姜丝能提高鸡肉和冬瓜的香味, 进而减少用盐量。

食材随心换

烙饼



1 份韭菜豆渣饼或 1 份花生燕麦粥

高血压患者可以吃烙饼, 如果不喜欢, 可以换成韭菜豆渣饼。黄豆中的钾能促进钠排出, 降低血压, 但高血压伴有腹胀者不宜食用。也可以换成花生燕麦粥, 因为燕麦中的膳食纤维具有吸收钠的作用, 能促使体内多余的钠随粪便排出体外, 但燕麦属于粗粮, 高血压伴有消化不良者不宜食用。

酸爽魔芋



1 份醋炒红薯丝

高血压患者可以吃酸爽魔芋, 如果不喜欢, 也可以换成醋炒红薯丝。红薯中膳食纤维丰富, 能促进肠胃蠕动, 加速体内多余的钠排出体外, 但红薯容易腹胀, 所以高血压伴有腹胀者不宜食用。

冬瓜鸡丁汤



土豆牛肉汤

高血压患者可以吃冬瓜鸡丁汤, 如果不喜欢, 也可以换成土豆牛肉汤。牛肉中含有丰富的钾, 能促使钠从尿液中排泄, 平稳血压, 但牛肉不宜煮熟, 煮时可以加点酒和醋, 这样更容易熟烂, 更好发挥降压的作用。



冬瓜鸡丁汤

激活钙泵，降低血压

材料 冬瓜、鸡胸肉各 100 克。

调料 葱丝、姜丝各 5 克，盐 1 克。

做法

1. 冬瓜去皮去瓤，洗净，切成 2 厘米见方的块；鸡胸肉洗净，用沸水焯一下，切丁，备用。
2. 锅置火上，放入适量清水煮沸，放入鸡丁、姜丝、葱丝煮至鸡丁五成熟，放入冬瓜块煮熟，加盐调味即可。

对降压的好处

鸡肉中富含降压元素镁，冬瓜利尿，也有很好的降压作用，两者一起搭配食用，不仅使降压效果加倍，而且营养丰富、口感更好。

降压妙招

1. 这个汤中再加薏米一起煲，更有助于降压。
2. 冬瓜汤怕咸，出锅前加少许盐能保证清淡口感，避免摄入过多的盐引起血压升高。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

如果你是高血压合并冠心病患者，怎样吃？

对于高血压合并冠心病患者，主要注意冠心病的饮食。

🍊 治疗时每天摄入胆固醇 < 200 毫克

高胆固醇对冠心病来说是一个强大的诱发因素，若不限制饮食胆固醇的含量，不但会加重症状，还会诱发其他疾病。所以治疗期间每天摄入胆固醇不超过 200 毫克。

胆固醇有好坏之分，“坏”胆固醇主要来源于我们吃的食物，因此，要保护好我们的心脏，必须限制胆固醇的摄取。动物的心、脑、肝、肾等富含胆固醇的食物要少吃或不吃。应常吃些海带、紫菜等海藻类食物，海藻中的甾醇化合物有降血脂的功效，能明显降低胆固醇。还可多饮用脱脂牛奶或酸奶，牛奶含有钙和乳清酸，能减少食物中胆固醇的吸收，延缓冠心病的发展。

🍊 食物以谷类为主，粗细搭配

谷类食物中碳水化合物一般占重量的 75%~80%，蛋白质含量占 8%~10%，脂肪含量占 1% 左右，以谷类为主的膳食可以避免高能、高脂肪和低膳食纤维膳食模式的缺陷，从而预防冠心病的发生和发展。

粗细粮搭配也有利于预防冠心病。除大米、面粉外，玉米、燕麦、荞麦、红

豆、绿豆等都是不错的选择，其中粗粮占每天主食的 1/3。摄入富含膳食纤维的豆类后，血胆固醇水平能下降 10%~15%。

🍊 适量摄入蛋白质

蛋白质不易消化，摄入过多会增加心脏负担。高血压合并冠心病患者每日食物中蛋白质的含量以每千克体重不超过 1 克为宜，应多选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品等。

🍊 饮食宜清淡，限制脂肪的摄入

每日盐的摄入量应在 3 克以下，少吃或不吃肥肉、黄油、猪油等含动物脂肪较多的食物。每日烹调用油（植物油）应不超过 25 克。

🍊 适量饮茶

茶叶中的茶碱可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，增强心肌功能；茶叶中的茶多酚可改善微血管壁通透性，能有效增强心肌和血管壁的弹性和抵抗力，减轻动脉粥样硬化程度。



食材随心换

早餐

高血压合并冠心病患者可以吃全麦面包，也可以吃黑米面馒头，但脾胃虚弱的冠心病患者不宜食用黑米面馒头；凉拌芹菜叶可以换为蒜蓉菠菜，因为菠菜含有叶酸，比其他营养补充剂更能有效预防心脏病，但保留叶酸最好的方式是大火快炒，叶酸能保留最多。



全麦面包



黑米面馒头



凉拌芹菜叶



蒜蓉菠菜

午餐

高血压合并冠心病患者可以吃荞麦蒸饺，也可以换成红豆薏米饭。因为薏米含水溶性纤维，能加速肝脏排出胆固醇，但薏米比较难煮熟，烹调前先浸泡3~5个小时比较好；白萝卜炖鸭可以换成蛋花汤，因为蛋黄是磷脂的极好来源，所含卵磷脂具有降低血胆固醇的效果，且能促进脂溶性维生素的吸收，适合于冠心病患者食用，但蛋黄属于高胆固醇食物，要控制好量。



荞麦蒸饺



红豆薏米饭

莴笋炒胡萝卜可以不换



白萝卜炖鸭



蛋花汤

晚餐

高血压合并冠心病患者可以吃烙饼，如果不喜欢，也可以换成荞麦煎饼，但荞麦比较粗糙，消化弱者应慎食；酸爽魔芋可以换成松仁玉米，但冠心病伴有尿失禁患者不宜食用；冬瓜鸡丁汤可以换为白萝卜鲫鱼汤，但高血压合并痛风患者宜少喝鱼汤。



烙饼



荞麦煎饼



酸爽魔芋



松仁玉米



冬瓜鸡丁汤



白萝卜鲫鱼汤

第6天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



燕麦片粥 80 克



玉米面馒头
50 克



凉拌紫甘蓝 200 克
(紫甘蓝、圆白菜各 100 克, 葱花、醋各适量, 木糖醇 5 克)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 吃燕麦片粥时, 不要放糖或盐, 可以配一盘清淡的小菜, 能减少用盐用糖量, 也不会感觉味道清淡。

妙招② 做玉米面馒头时, 不要放糖, 如果很喜欢吃甜的, 可以加点牛奶, 既有点甜味, 又有营养。



食材随心换

燕麦片粥



1 份麻酱荞麦凉面

高血压患者可以吃燕麦片粥, 如果不喜欢, 也可以换成麻酱荞麦凉面。荞麦中的芦丁能抑制血压升高, 但荞麦口味粗糙, 可以加些面粉等, 既粗细搭配, 又能口感软一些。

玉米面馒头



0.5 份蒸玉米或 0.25 份红薯鱼饼

高血压患者可以吃玉米面馒头, 如果不喜欢, 可换成蒸玉米, 但高血压伴有尿糖者应少吃。也可换成红薯鱼饼, 因为红薯中黏蛋白能保护血管弹性, 从而降低血压, 但高血压伴有腹胀的人不宜食用。

凉拌紫甘蓝



1 份蒜蓉西蓝花

高血压患者可以吃凉拌紫甘蓝, 如果不喜欢, 也可以换成蒜蓉西蓝花。西蓝花中维生素 C 和叶绿素能强有力地调节血压, 但西蓝花不宜烹制时间过长, 否则会降低其降压功效。



凉拌紫甘蓝

促使钠排出体外

材料 紫甘蓝、圆白菜各 100 克。

调料 葱花、醋各适量，木糖醇 5 克。

做法

1. 紫甘蓝、圆白菜洗净后切丝。
2. 葱花、醋、木糖醇混合，加水以小火煮 3~5 分钟成汁。
3. 混合汁和紫甘蓝及圆白菜搅拌均匀，放置 2 分钟即可食用。

对降压的好处

紫甘蓝是钾的良好来源，每百克紫甘蓝含钾 120 毫克以上。钾能和人体血液中的钠进行置换反应，将钠排出体外，有利于降低血压，是高血压患者的理想菜肴。

降压妙招

1. 用香叶、醋来调味，可不用盐。
2. 用木糖醇代替白糖调味，能减少用糖量。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

午餐



糙米米饭
150 克



番茄炒蛋 250 克
(番茄 200 克, 鸡蛋 2 个,
植物油适量, 葱花 6 克)



菜花烧牛肉 400 克
(菜花 250 克, 牛肉
200 克, 植物油 4 克,
豆瓣酱 3 克, 盐 1 克,
姜丝 5 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做米饭时, 有些人喜欢放点糖, 这样就会增加糖的摄入量, 不如加些粗粮糙米, 既能丰富营养, 又能调节口味, 减少用糖量。

妙招② 做番茄炒蛋时, 可以不

放盐, 加些柠檬汁, 味道酸甜可口, 还有助于降压。

妙招③ 做菜花烧牛肉时, 可以加些豆瓣酱替换部分用盐量, 从而减少用盐量。

食材随心换

糙米米饭



1 份菠菜面

高血压患者可以吃糙米米饭, 如果不喜欢, 也可以换成菠菜面。菠菜中的钾能限制钠内流, 减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放, 从而起到降压的作用, 但菠菜嘌呤含量高, 高血压合并痛风发作期不宜食用。

番茄炒蛋



1 份黄瓜炒蛋

高血压患者可以吃番茄炒蛋, 如果不喜欢, 也可以换成黄瓜炒蛋。黄瓜中的异槲皮苷有利尿的作用, 有利于钠排出体外, 但高血压伴有慢性支气管炎者不可常食。



菜花烧牛肉



1 份木须肉

高血压患者可以吃菜花烧牛肉, 如果不喜欢, 也可以换成木须肉。瘦猪肉中的B族维生素能抑制血管收缩作用, 能降低血压, 但高血压伴有肠胃虚弱者要少吃。



菜花烧牛肉

防止镉增高而诱发的高血压

材料 菜花 250 克，牛肉 200 克。

调料 植物油 4 克，豆瓣酱 3 克，盐 1 克，姜丝 5 克。

做法

1. 牛肉洗净，切片，放入沸水中快速焯熟；菜花洗净，掰成小朵。
2. 锅内倒油烧热，爆香姜丝，放入菜花翻炒至半熟，放入牛肉片翻炒，加适量清水闷 5 分钟，放入豆瓣酱和盐炒匀即可。

对降压的好处

牛瘦肉还富含锌元素，能防止镉增高而诱发的高血压；菜花含有丰富的维生素 C 和叶绿素，能清除自由基，保障体内舒张血管一氧化氮的供应，能强有力地调节血压。

降压妙招

将牛肉片用沸水焯熟，避免了用热油炒，吸收过多油，还能避免炒肉时再单独放一次油，这样能减少油脂的摄入。



晚餐



麻酱花卷 250 克
(面粉 200 克, 芝麻酱 30 克, 酵母粉 5 克, 蜂蜜适量)



菠菜炒猪肝 350 克
(猪肝 200 克, 菠菜 150 克, 葱花、姜末各 5 克, 酱油、料酒各 3 克, 淀粉适量, 盐 1 克)



牡蛎豆腐汤 350 克
(牡蛎肉 100 克, 豆腐 200 克, 胡椒粉、葱末各适量, 盐 1 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做麻酱花卷时, 有芝麻酱能提升香味, 用蜂蜜代替白糖, 能减少用糖量。

妙招② 做菠菜炒猪肝时, 加入葱花、姜末能提香, 加入酱油、料酒能

减少用盐量 (10 毫升酱油含 1.6~1.7 克盐)。

妙招③ 做牡蛎豆腐汤时, 用胡椒粉、葱末调味能减少用盐量。

食材随心换

麻酱花卷



1 份玉米面糊饼

高血压患者可以吃麻酱花卷, 如果不喜欢吃, 也可以换成玉米面糊饼。玉米中的亚油酸能抑制胆固醇的吸收, 起到降低血压的作用, 但高血压伴有肠胃功能虚弱者要少吃。

菠菜炒猪肝



1 份茭白烧木耳

高血压患者可以吃菠菜炒猪肝, 如果不喜欢, 也可以换成茭白烧木耳。茭白富含钾, 进入人体可以对抗钠所引起的升压, 但高血压伴有腹泻者不宜食用。



牡蛎豆腐汤



1 份鱼头豆腐汤

高血压患者可以吃牡蛎豆腐汤, 如果不喜欢, 也可以换成鱼头豆腐汤。鱼头中的 EPA 能使“坏”胆固醇不沉积, 能保护心脑血管系统, 预防血压升高, 但高血压伴有肝硬化者不宜食用。



热量	237 千卡
钠	869.6 毫克
脂肪	21.5 克
蛋白质	9.5 克
碳水化合物	16.6 克

牡蛎豆腐汤

控制和阻断镉所致高血压病

材料 牡蛎肉 100 克，豆腐 200 克。

调料 胡椒粉、葱花各适量，盐 1 克。

做法

1. 牡蛎肉用盐抓去杂质，清洗干净，再沥干水分；豆腐洗净，切丁待用。
2. 将锅中的水烧开，放入牡蛎肉余烫一下捞起备用。
3. 再烧开一锅水，倒入豆腐、盐、胡椒粉，最后将牡蛎肉、葱花入锅即可。

对降压的好处

食用牡蛎肉可增加机体的含锌量，改变机体的锌镉比值，降低并减少镉对人体的危害，可有效地控制和阻断镉所致高血压病，有利于缓解其临床症状。

降压妙招

豆腐烹调前放盐水中焯一下，这样和牡蛎一起煮出的汤白似牛奶，鲜美可口，完全可以少放盐，吃到食物的原汁原味。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

第7天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



脱脂牛奶
250 毫升



玉米面发糕 100 克
(面粉 50 克, 玉米面 40 克, 无核红
枣 30 克, 葡萄干 15 克, 干酵母 4 克)



低盐低脂低糖小妙招

妙招① 喝脱脂牛奶时, 想吃甜的, 也可以加点蜂蜜, 口感香香甜甜的, 减少用糖量。

妙招② 做玉米面发糕, 如果想吃甜的, 可以在外面抹点蜂蜜, 能减少用糖量, 口感也不错。



食材随心换

脱脂牛奶



2 份酸奶或
0.4 份豆浆

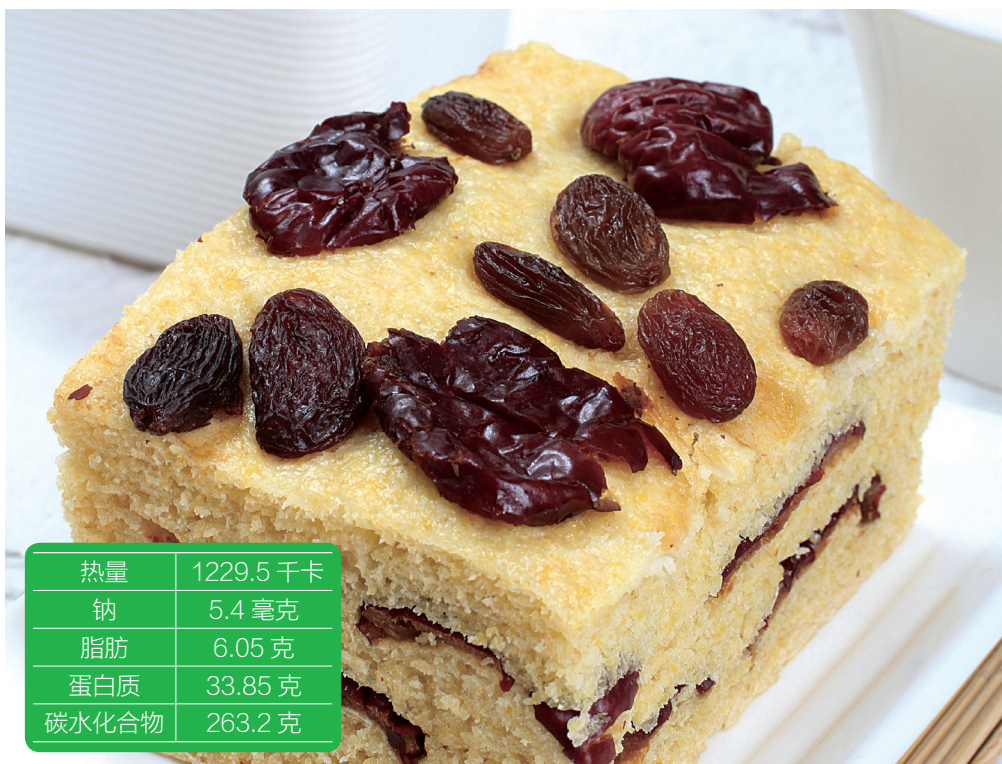
高血压患者可以喝脱脂牛奶, 如果不喜欢, 也可以换成酸奶或豆浆。酸奶中富含钙质, 能增加尿钠排泄, 减轻钠对血压的不利影响, 有利于降低血压, 但酸奶不宜加热后饮用, 否则会将活性乳酸菌杀死, 损害其保健作用。豆浆中的钾元素有抑制钠离子升高血压的作用, 但豆浆容易引起腹胀, 所以高血压伴有腹胀者应少喝。

玉米面发糕



1 份米饭鸡蛋饼或 1 份
摊苡麦蛋饼

高血压患者可以吃玉米面发糕, 如果不喜欢, 也可以换成米饭鸡蛋饼。大米中的 B 族维生素能抑制血管收缩, 有利于缓解血管压力, 平稳血压, 但大米的血糖升成指数高, 所以高血压合并糖尿病患者不宜食用。如果不喜欢米饭鸡蛋饼, 也可以摊苡麦蛋饼, 因为苡麦中的亚油酸能降低血压, 但苡麦不易消化, 所以不宜多食。



热量	1229.5 千卡
钠	5.4 毫克
脂肪	6.05 克
蛋白质	33.85 克
碳水化合物	263.2 克

玉米面发糕

降低血液中胆固醇浓度

材料 面粉 50 克，玉米面 40 克，无核红枣 30 克，葡萄干 15 克，干酵母 4 克。

做法

1. 干酵母用温水化开，倒入面粉和玉米面搅匀，揉搓成团，饧发至 2 倍大，擀成 3 个厚约 1.5 厘米、直径约 10 厘米的圆饼。
3. 将一个圆饼放入蒸屉上，撒一层无核红枣，将第二个擀好的面饼覆盖在第一层上，再撒一层红枣片，将最后一个圆饼放在最上层，摆入无核红枣和葡萄干，放入加有温水的蒸锅中，加盖饧醒发 1 小时，大火蒸熟即可。

对降压的好处

玉米中的亚油酸可以与玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，可降低血液中胆固醇的浓度，防止其在血管壁上沉积，起到降低血压的作用。

降压妙招

发糕里面没有加糖，用红枣和葡萄干调味，有利于减少用糖量，口味也很不错。

PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

午餐



薏米红豆糙米饭 120 克
(糙米 50 克, 薏米、红
豆各 20 克)



木须肉 200 克
(猪里脊 100 克、鸡蛋 1 个、
胡萝卜 50 克、水发木耳 30
克, 豆瓣酱 5 克, 盐 1 克、
植物油适量)



荸荠炒芹菜 200 克
(荸荠 150 克, 芹菜
100 克, 葱花、蒜末
各 5 克, 盐 1 克)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 做米饭时, 可以加些糙米、红豆等, 粗粮、薯类能更有利于血压的控制。

妙招② 做荸荠炒芹菜时, 可以用葱花、蒜末调味, 能遮挡用盐少的清淡口味。

食材随心换

薏米红豆糙米饭



1 份糙米南瓜饭

高血压患者可以吃薏米红豆糙米饭, 如果不喜欢, 也可以换成糙米南瓜饭。糙米中含有的 γ -氨基酪酸, 可抑制交感神经活动, 加速钠的代谢, 从而降低血压, 但糙米比较粗糙, 所以高血压伴有肠胃消化功能不好的人不宜多吃。

木须肉



1 份土豆片炒牛肉或 1 份莴笋炒肉片

高血压患者可以吃木须肉, 如果不喜欢, 也可以换成土豆片炒牛肉。牛肉含有丰富的锌能防止镉增高而诱发的高血压, 但高血压合并肾炎的人不宜多食。如果不喜欢吃, 也可以换成莴笋炒肉片, 但高血压合并眼疾患者不宜多食。

荸荠炒芹菜



1 份芦笋烧草菇

高血压患者可以吃荸荠炒芹菜, 如果不喜欢, 也可以换成芦笋烧草菇, 芦笋中的槲皮黄酮有增强毛细血管弹性, 有利于稳定血压, 但高血压合并痛风患者不宜食用。

薏米红豆糙米饭

对抗血压上升

材料 糙米 50 克，薏米、红豆各 20 克。

做法

1. 薏米、糙米、红豆分别淘洗干净，用清水浸泡 2 ~ 3 小时。
2. 把薏米、红豆和糙米一起倒入电饭锅中，倒入没过米面 2 个指腹的白开水，盖上锅盖，按下蒸饭键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。

对降压的好处

薏米红豆糙米饭含膳食纤维、钙、钾等，这些营养素都能对抗血压升高。另外，薏米红豆糙米饭还有通便的作用，预防因排使用力而引起血压升高。

降压妙招

煮饭时最好用烧开的自来水，因为未烧开的水中含有一定数量的氯气，在烧饭过程中，它会大量破坏粮食中所含的维生素，烧开后的自来水，氯气已随水汽蒸发掉了。



晚餐



土豆 100 克
(蒸)



炒茄子 150 克
(茄子 150 克, 植物油 5 克, 葱花、姜丝各 6 克, 盐 1 克)



清蒸带鱼 500 克
(带鱼 500 克, 姜末、葱末、蒜末各 5 克, 大料 1 个, 花椒 10 克, 盐 1 克, 料酒、香油各适量)

低盐低脂低糖小妙招

妙招① 吃蒸土豆时, 如果喜欢吃甜食, 可以吃土豆时蘸着蜂蜜, 口味香甜, 又不会增加用糖量。

妙招② 做炒茄子时, 可少放点盐, 多放些葱花、姜丝调味, 这样葱

花、姜丝的味道能遮挡少盐的清淡口味。

妙招③ 带鱼用清蒸的方法烹调, 能减少用油量, 此外, 也可以少放盐, 用姜末、葱末、蒜末调味遮挡少盐的清淡口味。

食材随心换

蒸土豆



1 份蒸红薯

高血压患者可以吃蒸土豆, 如果不喜欢, 也可以换成蒸红薯。红薯中富含的膳食纤维, 能帮助排出血液中多余的胆固醇, 维持血管弹性, 稳定血压, 但吃蒸红薯时, 一定要剥掉外皮, 否则不利于肠胃健康。

炒茄子



1 份胡萝卜炒木耳

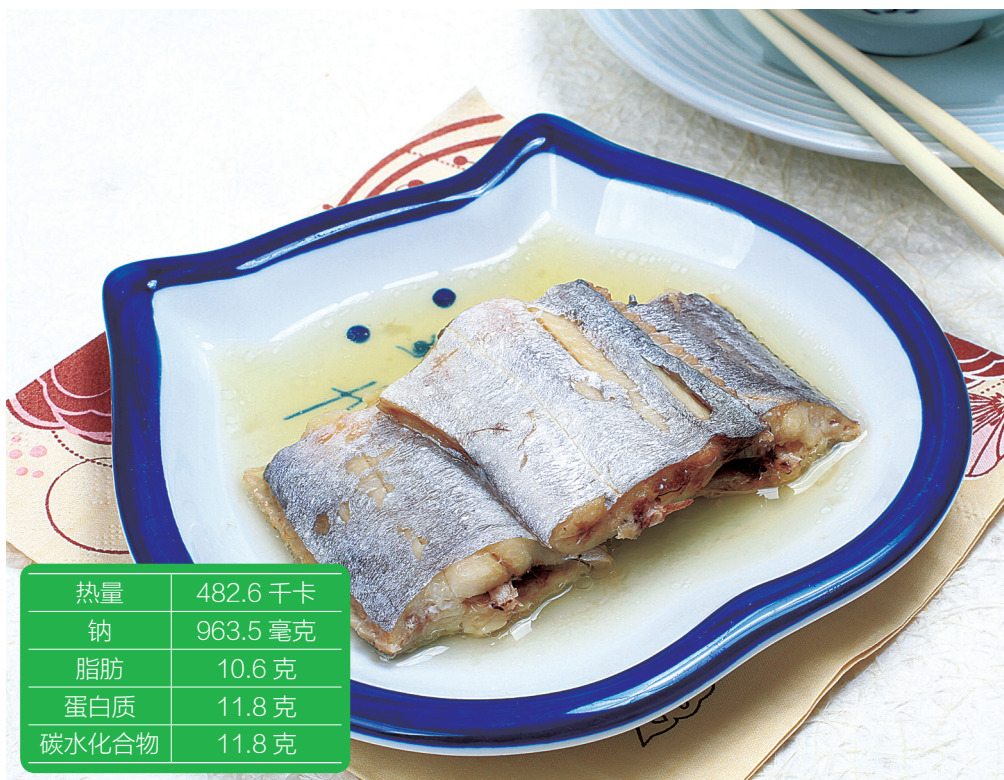
高血压患者可以吃炒茄子, 如果不喜欢, 也可以换成胡萝卜炒木耳。木耳中的多糖能抑制胆固醇在血管壁上的沉积, 防止动脉硬化和血栓的形成, 减轻血液对血管壁的压力, 从而起到降低血压的作用, 但高血压伴有腹泻者不宜食用。

清蒸带鱼



1 份牡蛎煎蛋

高血压患者可以吃清蒸带鱼, 如果不喜欢, 也可以换成牡蛎煎蛋。牡蛎含锌丰富, 能改变机体的锌镉比值, 有效地控制和阻断镉所致高血压, 但高血压伴有体质虚寒患者不宜食用。烹制牡蛎时可以先焯烫一下, 能让牡蛎肉更紧致, 可以避免炒制过程中出水。



热量	482.6 千卡
钠	963.5 毫克
脂肪	10.6 克
蛋白质	11.8 克
碳水化合物	11.8 克

清蒸带鱼

限制钠内流

材料 带鱼 500 克。

调料 姜末、葱末、蒜末各 5 克，大料 1 个，花椒 10 克，盐 1 克，料酒、香油各适量。

做法

1. 带鱼洗净，切段，在两面切十字花刀。
2. 将带鱼段装盘中，加姜末、葱末、蒜末、大料、花椒、盐、料酒腌渍入味。
3. 上锅蒸 15 分钟，出锅后淋上烧热的香油即可。

对降压的好处

生姜和带鱼是很好的搭配伙伴，生姜不仅有助于去除带鱼的腥味，同时还有解毒杀菌的作用，且能增加其降压功效。

降压妙招

带鱼表面有一层银白色的油脂，它含有一种抗癌成分，能有效防治急性白血病及其他癌症，清洗时不可用力刮洗，也不要把这层白膜去掉。

PART
3

高血压患者一周带量营养食谱推荐

下
篇

高血脂

高血脂患者总的饮食原则是多素少荤宜清淡，坚持低油的烹调方法，减少脂肪的摄入，警惕“隐性”脂肪，多吃有利于控制血脂的营养素。



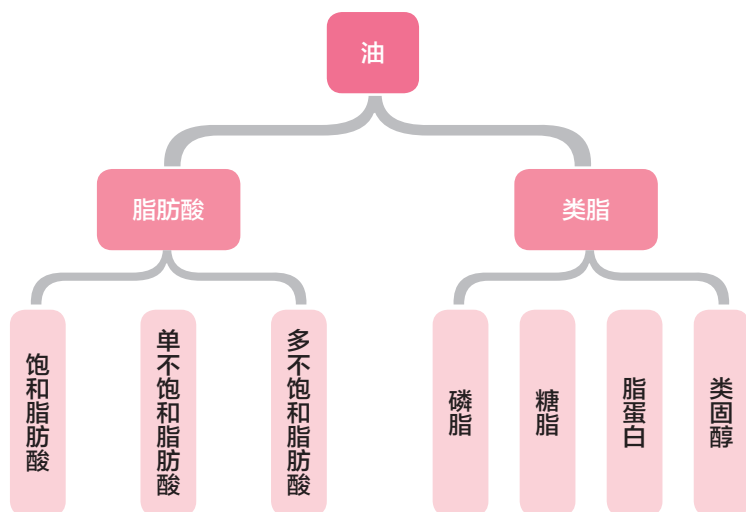
控制血脂的 饮食方法



控油是降脂的前提

🍷 油要吃，但要讲究量和方法

《中国居民膳食指南》(2016年)中建议，每人每天应摄入25~30克食用油，为2~3白瓷勺的量。而高血脂患者应更少一些。



动物油、椰子油等易升脂，应少吃

动物油中含有饱和脂肪酸较多，能加剧动脉粥样硬化，容易升高血脂，所以高血脂患者应少吃。有些人会认为植物油一定比动物油健康，其实，植物油中也有含饱和脂肪酸较多的油，如椰子油、棕榈油等，高血脂患者也应尽量少吃。

用菜籽油、初榨橄榄油凉拌菜有助于控制血脂

菜籽油和橄榄油是含单不饱和脂肪酸较多的油，对调控血脂有利，但菜籽油、初榨橄榄油不耐高温，最好用来做凉拌菜，不宜用来煎炸食物。

血脂高应少吃煎炸食物

玉米油、花生油等遇热较为稳定，可以用来煎炸，但建议高血脂者应少吃或不吃油炸食物。炒菜时，最好经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。用“热锅凉油”(即将锅充分烧热再放油)、急火快炒的方式，这样做有利于菜中降脂营养素的保护。

低油且不失好味道的方法

高血脂患者应严格控制每天油的摄入，但如果放油太少，会感觉菜肴口感较干，不香，炒菜时易粘锅。那么如何在低油情况下做出不粘锅又香喷喷的菜肴呢？下面介绍一些低油的小方法。

将炒菜、红烧菜改为蒸、煮、焯、炖等烹调方法

如果炒菜时放油少却要做得好吃，有点难度，还不如直接换烹调方法。比如炒鸡蛋改为蒸蛋羹，只需几滴香油；红烧鱼改为清蒸鱼，用油少，口感也更细腻；红烧羊肉改为清炖羊肉，就算不加油还能同时炖熟大量白萝卜等蔬菜；炒鸡块改为白斩鸡，少油、味道照样鲜美；蒸茄子、蒸南瓜、蒸豆角用调味汁蘸一下也很好吃。

用烤代替煎炸

能用煎炸处理的食材，如肉排、鸡米花、骨肉相连等，可以用烤箱烤或用不粘锅烤熟食用。将食材放在烤箱里两面烤一下，香脆可口，而且脂肪含量可从油炸的 22% 降到 8% 以下。

炒菜后控油

炒好菜后，将菜锅斜放 2~3 分钟，让菜里的油流出来，然后再装盘。如豆角、青椒、荸荠、莴笋等蔬菜吸收油少，很适合这种方法。

凉拌菜最后放油

做凉拌菜，可以在上桌前放几滴香油或橄榄油，然后马上食用，这样油的香气能有效散发出来，食物也没有来得及吸收油脂，这样吃凉拌菜能减少油的摄入量。

煲汤后去掉上层油脂

鸡、排骨、牛腩、骨头等炖汤时都会出油，食用前将上面的油脂撇出来，这样能在喝汤时减少油脂的摄入。

将肉煮七成熟时再炒

事先将肉煮到七成熟再切片或条炒，炒菜时等到其他原料半熟时，再把肉片或肉条放进去，这样可以避免为炒肉单独放一次油，一样很香，不影响味道。此外，肉里面的油在煮时还会出来一些，肉里的脂肪总量也就减少了。

把过油的材料改为焯水

处理肉片时，可以用水焯法，用沸水的温度把肉片快速烫熟，因为肉类本身富含脂肪，只有加热迅速，才能做出口感柔嫩的肉片。处理虾时，可以用水煮法代替过油法；处理腰片时，可以水焯法代替过油法。这种制作菜肴的方法和过油差不多，且焯水后食材表面有一层水，能隔绝油的渗入，口感会清爽很多。

少放油，多放调味料

调味时，不仅仅靠油来提香，可以多放一些浓味的调料，比如制作蘸汁时可以多放些葱、姜、蒜、辣椒碎等，也可以放些芥末油；蒸炖肉类时放点香菇、蘑菇能增加鲜味；烤箱烤鱼时放点孜然、小茴香、花椒粉等调味；炖菜时可以放点八角、丁香、草果等，这样即使少放一半油，味道也很香的。

利用分离出的脂肪用来做菜

炒菜时，有些营养素，如胡萝卜素、番茄红素、叶黄素、维生素 A、维生素 K 等可能溶出到油脂当中，扔掉会很可惜，不如加以善用。比如炒菜控出来的油可以做凉拌菜，味道比色拉油更香，或者用来做汤（最好一餐就用掉，且不要再次加热）。对于煲汤撇出来的动物油，可以加点鸡汤、肉汤等，用来做白菜炖豆腐、冬瓜汤等素菜，比用素油做味道更鲜美。

少吃各种含油主食

生活中，除了馒头和面条，几乎各种面食制作时都会加入油脂，如花卷、煎饼、千层饼、烧饼、蛋糕等。一般来说，放油越多的面食，口感越酥香。而米食中炒饭、炒米粉、麻团、炸糕等都含有油脂。所以，高血脂患者应尽量少吃含油主食，可以吃些杂粮粥、白饭、馒头、杂粮馒头等不含油脂的主食，这样会降低膳食中油的摄入量。

减少脂肪的摄入

远离餐桌上的隐性脂肪

身体中的脂肪过多，游离脂肪酸利用少，会导致血液中的脂肪含量升高。总胆固醇值高，低密度脂蛋白高，而高密度脂蛋白少，患血脂异常的概率就会随之增加。因此，生活中，除了要远离高脂肪的食物，还要远离餐桌上的一些隐性脂肪。

火锅调味酱

火锅是中国的传统美食，让无数人爱得无法自拔。先抛开火锅上面的那层厚厚的油辣子不说，吃火锅时通常要用的各种调料，如麻酱、海鲜酱、花生酱、麻油等用来蘸菜吃，而这些调味酱都是高盐高油的隐性脂肪食物的代表。如果血脂异常者很想吃火锅，可以改为吃北方涮锅，但也要控制麻酱的量。

沙拉酱

越来越多的人开始喜欢吃沙拉，因为沙拉酱不甜腻，还好吃，很容易在不自觉中吃很多的沙拉酱，而沙拉酱的主要原料是色拉油和蛋黄，其中的 70% 都是脂肪。如果你既想吃沙拉，又想控制血脂的话，可以按照以下的方法来减少脂肪的摄入。

1. 尽量把食材切成大块，因为如果把食材切片处理的话，会增加食物表面积，增加沙拉酱用量。
2. 将生菜充分水洗，可以减少调料时沙拉酱的吸收。

各种馅心食品

各种食品的馅盛在盘子里面，经常会看到凝固的食用油，但是这只是一小部分，大部分已经吃进肚里了。市面上售出的冷冻食品，大多用的是猪油，一些月饼和汤圆馅里面油的含量也不少。所以，如果想吃馅心的食物，可以在家里自己做一些低油的馅料食品吃。

荤汤

鸡汤、肉汤、牛肉汤等荤汤，养生又美味。但荤汤中含有较多的油脂，其实使汤变白的物质就是脂肪颗粒，荤汤放凉后表面还能清楚看到一层油脂，如果血脂异常者想喝荤汤养生，可以趁热时将浮在上面的油脂撇出去再食用，这样能减少油脂的摄入。

家禽类的皮

100 克鸡皮的脂肪含量为 43 克左右，常说鸡肉富含蛋白质且脂肪含量低，这是说没有鸡皮的鸡肉，所以，血脂异常者不宜食用鸡皮。

肉要吃，但要注意量和方法

对血脂异常者来说，防止过多摄入肉类食物是必需的。但对于无肉不欢的人来说，没有肉很是痛苦，其实血脂异常者可以吃肉，但要讲究量和方法。

每天吃 40~75 克

血脂异常的人虽然可以开荤吃肉，但是应该有度，《中国居民膳食指南》（2016 年）中建议，每人每天摄入畜禽肉 40~75 克。红肉最好吃清炖的（炖 2 小时以上）。经过长时间炖煮，肉里面的油脂消除了很多，饱和脂肪酸含量也大幅度下降了，这个时候单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸含量却不断增加，会起到降低人体胆固醇的作用。同时，从营养上讲，炖得软烂的红肉还保留了肉原本的营养成分，如丰富的维生素 B₁、蛋白质和必需的脂肪酸等，而且胶质部分更容易被人体消化吸收，所以特别适合肠胃不好的人群及老年人食用。

吃肉要讲究方法

吃肉时配上藕

因为藕含有大量的黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内的胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合，最后通过粪便排出体外，这样可以大大减少人体对脂肪的吸收，有效抑制血脂升高。



应多吃海鱼

海鱼中不饱和脂肪酸高达 70%~80%，是降低血脂的重要物质。而不饱和脂肪酸以 ω -3 脂肪酸为主，这种物质人体自身不能合成，必须通过食物才能获得，属于必需脂肪酸，这种必需脂肪酸具有降低血液里胆固醇含量的作用，所以人体一旦缺失，很容易出现血脂异常。 ω -3 脂肪酸的食物主要来源于深海鱼，如带鱼、黄鱼、鲑鱼等，建议每周吃 2 次海鱼。



多摄入与调节血脂相关的营养素

膳食纤维

促进体内脂肪和脂蛋白代谢

膳食纤维可增强消化功能，推动肠蠕动，清洁肠道，促进体内脂肪和脂蛋白代谢，又可与胆汁酸、胆固醇结合，降低血清胆固醇浓度，使血脂中的胆固醇、甘油三酯下降，高密度脂蛋白上升。

膳食纤维含量较高的食物：裙带菜、魔芋、薯类、黄豆、豌豆、黑豆、红豆、荞麦等。

每天摄入量：25 ~ 35 毫克

维生素 B₂

参与脂肪代谢并有助减轻体重

维生素 B₂ 参与体内三大产能营养素代谢过程，与维生素 B₁、维生素 B₆ 合作，共同消化、吸收蛋白质、脂肪，降低胆固醇，防治血管硬化，有益于改善脂肪代谢，保持脂肪酸均衡，减去多余脂肪。

维生素 B₂ 含量较高的食物：奶酪、鹌鹑蛋、鸭蛋、黑豆、河蟹、鸡蛋、酸奶等。

每天摄入量：1.6 毫克

维生素 C

减少低密度脂蛋白，抑制胆固醇合成酶活性

维生素 C 能影响低密度脂蛋白含量，可促进胆固醇转变成胆酸，经由肠道排出，从而降低总胆固醇的含量。高浓度的维生素 C 还能抑制胆固醇合成酶的活性，干扰胆固醇合成的速率，加速低密度脂蛋白降解。

维生素 C 含量较高的食物：猕猴桃、菜花、苦瓜、橙子、苋菜、木瓜、菠菜、芒果、白萝卜、番茄等。

每天摄入量：100 毫克

维生素 E

促进体内脂蛋白代谢

维生素 E 可以促进人体新陈代谢，有助于胆固醇的转运与排泄，减少血液中的脂质沉积，净化血液；可阻挡血清低密度脂蛋白与氧的结合，对不饱和脂肪酸起到较强的抗氧化作用。

维生素 E 含量较高的食物：葵花子、香油、玉米油、芝麻、榛子、麦芽、黄豆等。

每天摄入量：14 毫克

胡萝卜素

预防动脉中的低密度脂蛋白氧化沉积

胡萝卜素能抑制动脉中的低密度脂蛋白氧化沉积，预防动脉狭窄，还可以帮助血管内皮组织修复，使脂质不易附着及渗入，避免斑块及血管病变产生。

胡萝卜素含量较高的食物：胡萝卜、豌豆苗、芒果、南瓜、木瓜、番茄、甜椒、香菜等

每天摄入量：4 毫克



花青素

净化血液

花青素是一种水溶性色素，可以随着环境酸碱度不同而改变颜色，遇酸偏红，遇碱性则偏蓝。花青素是构成花瓣和果实的主要色素之一。花青素具有抗氧化作用，可抵制低密度脂蛋白的氧化和血小板的聚集，防止胆固醇沉积在血管壁上，起到净化血液的作用。

花青素含量较高的食物：蓝莓、葡萄、橘子、橙子等



大蒜素

平衡胆固醇水平

大蒜素能增加“好”胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇）的水平，减少“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）的水平，从而防治动脉硬化，还能修复受损的血管壁，维护血管健康，并能促进血液循环，降低血液黏稠度。也能抑制血小板凝集，防止血栓形成。

大蒜素含量较高的食物：洋葱、大蒜、韭菜、蒜薹等



多酚类

防治血液黏稠

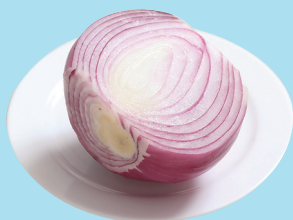
儿茶酚能够减少胆固醇和甘油三酯的水平，防治血液黏稠；槲皮素能够增强毛细血管的抵抗力、减少毛细血管脆性，降血脂、增加冠脉血流量等作用。而姜黄素、单宁、皂角苷、异黄酮等也属于多酚类，也有很好的抗氧化效果。

多酚类含量较高的食物：苹果、生姜、绿茶等





高血脂患者 如何选择食物



五谷类



玉米

帮助减肥，预防并发症

性味归经：味甘，性平；归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：鲜玉米每天宜吃 100 克；玉米面每天宜吃 50~100 克

哪些人不能吃：胃闷胀气的人要少食

每 100 克
可食部的含量

热量
112 千卡

脂肪
1.2 克

蛋白质
4.0 克

碳水化合物
22.8 克

降脂功效

玉米中含丰富的烟酸，能降低血清胆固醇、甘油三酯的浓度。此外，其所含亚油酸和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，可降低血液中胆固醇的浓度，防止其在血管壁上沉积，能有效降低血脂。

对并发症的好处

玉米中所含的镁，有强化胰岛素功能的作用；谷胱甘肽则能消除破坏胰岛素的自由基，延缓碳水化合物吸收，稳定血糖水平。

完美搭配



玉米



黄豆



有利于调节
血脂

玉米能够降低血液中胆固醇、甘油三酯的浓度；黄豆富含皂苷，可消耗胆酸，胆酸消耗后需要动用体内胆固醇继续制造胆酸以补充胆酸，从而促进了胆固醇的代谢，两者搭配食用有利于调节血脂。

饮食宜忌

✓ 鲜玉米以六七分成熟为好，太嫩水分太多，太老淀粉增多、蛋白质减少，口味也欠佳。

✗ 受潮的玉米不宜食用，有致癌的危险。

✗ 玉米不容易消化，禁止在睡觉前三小时内食用，另外在饭前也不宜吃玉米。



怎样吃降脂效果好

- 1 玉米棒蒸着吃降脂效果最好，因为这样烹调玉米，降脂营养素损失最少。
- 2 玉米胚芽中也含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素 E 等降脂营养素，所以，食用时一定要连胚尖一起吃，这样降脂效果更显著。
- 3 玉米可与橘子搭配榨汁，橘子富含维生素 C，但极易被氧化；玉米所含维生素 E 有较强的抗氧化作用，二者同食能降低血液中胆固醇的浓度，防止其在血管壁上沉积，能有效降低血脂。



燕麦

降脂减肥最佳食物

性味归经：性平，味甘；归脾、肝、大肠经

最佳食用时间：早餐、午餐

推荐摄入量：40 克 / 餐

哪些人不能吃：无

每 100 克
可食部的含量

热量

367 千卡

脂肪

6.7 克

蛋白质

15.0 克

碳水化合物

66.9 克

降脂功效

燕麦中含有丰富的亚油酸可降低血清胆固醇、甘油三酯的浓度；燕麦中还富含可溶性膳食纤维，能促进肠蠕动，减少胆固醇在大肠、小肠内被吸收的机会；可溶性膳食纤维又可与胆汁酸、胆固醇结合，从而降低血清胆固醇浓度，有效降血脂。

对并发症的好处

燕麦中含有的膳食纤维可延长食物在胃里停留的时间，推迟小肠对淀粉的消化吸收，使餐后血糖缓慢上升。

完美搭配



燕麦



牛奶



降低血脂

燕麦中可溶性膳食纤维能与胆固醇结合，降低血清胆固醇浓度；牛奶富含钙，钙能活化人体内的脂肪消化酶，降低脂肪沉积，两者搭配食用有利于降低血脂。

饮食宜忌

✓ 市场上有多种燕麦产品，其中燕麦片是最常见的一种。燕麦片以纯燕麦片最为理想，因为它是由 100% 的燕麦为原料制作加工而成。

✗ 煮燕麦粥时加碱，会损失大量 B 族维生素。

✗ 燕麦一次不宜食用太多，以免造成胃痉挛或腹部胀气。



怎样吃降脂效果好

- 1 燕麦烹制方法多样，煮粥、蒸饭能更加完整地保留降脂营养素，所以适合高血脂患者食用。
- 2 焖米饭或者做馒头时加一点燕麦进去，不仅会使米饭、馒头口感更好，还可以增加膳食纤维，促进肠胃蠕动，减少脂肪沉积，稳定血脂。
- 3 燕麦面制作成面条搭配黄瓜、金针菇等蔬菜凉拌食用，用香油提香，减少油量，口感清淡，降脂效果显著。



薏米

防止胆固醇在血管壁上沉积

性味归经：味甘、淡、性凉；归脾、肺、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~100 克 / 天

哪些人不能吃：孕妇忌食，遗精、遗尿患者不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量
361 千卡

脂肪
3.3 克

蛋白质
12.8 克

碳水化合物
71.1 克

降脂功效

薏米中含有丰富的水溶性膳食纤维，能够促进血液中胆固醇的排出，降低血清胆固醇、甘油三酯的浓度；薏米中所含有的亚油酸和维生素 E 相互作用，也可降低血液中胆固醇的浓度，并防止其在血管壁上沉积，有效降低血脂。

饮食宜忌

✓ 生薏米煮汤食用，有利于去湿除风，还能辅助治疗湿疹。

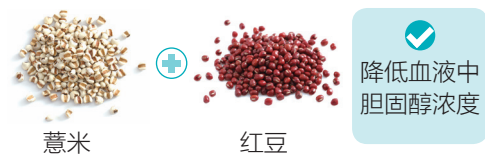
✓ 食用薏米前先炒一下，可减轻薏米的寒凉，健脾效果更好。

✗ 薏米所含的糖类黏性较高，不易消化，所以一次不宜吃过多。

对并发症的好处

薏米中的微量元素硒可修复胰岛 β 细胞，维持正常胰岛素分泌，从而调节血糖，对高血脂并发糖尿病患者有益处。

完美搭配



薏米中的亚油酸及维生素 E 等营养素能降低血液中胆固醇浓度；红豆中含有的亚油酸、豆固醇及膳食纤维，能够降低血清胆固醇，两者搭配食用能防止胆固醇沉积在血管壁上，有效降低血脂。

怎样吃降脂效果好

- 1 薏米的质地较硬，烹饪前一般需要用水浸泡，泡米水最好与米一起下锅同煮，这样可以避免其所含的降脂营养素在浸泡中受到损失。
- 2 薏米的烹饪方法多样，煮粥、熬汤的方法能完整保留降脂营养，适合高血脂患者食用，但也不能吃太多，否则会引起消化不良。
- 3 薏米用搅拌机搅碎，放入烤箱中烘焙 5~6 分钟，然后用温水冲服，常食有利于降低血脂。



黑豆

软化血管，降脂

性味归经：味甘、性平；归脾、肾经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：40 克 / 天

哪些人不能吃：痛风患者忌食，湿气较重者少食，孕妇一般不宜多食用黑豆

每 100 克 可食部的含量	热量	脂肪	蛋白质	碳水化合物
	401 千卡	15.9 克	36.0 克	33.6 克

降脂功效

黑豆所含的不饱和脂肪酸和镁等成分，均可促进血液中胆固醇的代谢；此外，黑豆富含的维生素 C 可以抑制胆固醇在血管壁上堆积。

饮食宜忌

✔ 黑豆在烹饪前最好先用水浸泡 2~3 小时，这样易熟，也容易入味。

✘ 黑豆不宜炒着吃，因为热性大，多食易上火。

对并发症的好处

黑豆中含有胰蛋白酶和胰凝乳蛋白酶，能增强胰腺功能，促进胰岛素分泌。对预防高血脂并发糖尿病有一定的作用。

完美搭配



黑豆

醋

✓
减少脂肪
堆积

黑豆中的不饱和脂肪酸能促进血液中胆固醇的代谢，醋能将体内过多的脂肪转变消耗掉，两者搭配食用有利于减少脂肪沉积，有利于平稳血脂。

怎样吃降脂效果好

- 1 黑豆宜煮着食用，但煮黑豆时宜用清水，不建议用高汤、清汤等热量高的汤类，这样既能保留降脂营养素，又能避免过多摄入热量，辅助降脂。此外，黑豆也可以打成豆浆喝，能保留更完整的降脂营养素，降脂效果十分显著。
- 2 食用黑豆时不宜去皮，黑豆皮中含有花青素，是很好的抗氧化剂来源，能清除人体内的自由基，还可以促进肠道蠕动，减少脂肪的吸收。
- 3 黑豆水煮后可与芹菜、胡萝卜等蔬菜凉拌，用香油提香，减少油脂的摄入，有利于降低血脂。



茄子

保护血管壁弹性

性味归经：味甘、性凉；归脾、胃、大肠经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：200 克 / 天

哪些人不能吃：容易腹泻的人不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量

23 千卡

脂肪

0.2 克

蛋白质

1.1 克

碳水化合物

4.9 克

降脂功效

茄子中含有维生素 A、芦丁，可软化微血管，降胆固醇，防治血脂异常；此外，茄子纤维中含有大量的皂角苷，也能降低血液中的胆固醇含量。茄子中的类黄酮能抗氧化和改善血管的弹性，促进血管壁中脂肪通过，有效平稳血脂。

对并发症的好处

茄子尤其是茄子皮中含有丰富的芦丁，能保持细胞和毛细血管壁的正常渗透，增强毛细血管的韧性和弹性，可预防高血脂并发高血压病、冠心病等疾病。

完美搭配



茄子



猪肉



降低胆固醇
的吸收率

猪肉中脂肪含量较高，茄子中含有大量皂角苷，可以降低人体对猪肉中胆固醇的吸收率，进而平稳血脂。

饮食宜忌

✓ 维生素 C 的代谢过程需要 B 族维生素的参与，而茄子皮里面含有丰富的 B 族维生素，有助于人体维生素 C 的代谢，因此吃茄子要连皮一起吃，以补充 B 族维生素。

✗ 秋后的老茄子含茄碱量最多，不宜多食。



怎样吃降脂效果好

- 1 食用茄子降脂最好选择清蒸的方法，加热时间短、用油少，这样做更好地保留茄子中的降脂有效成分，有利于抑制血脂升高。
- 2 大蒜中的蒜素能抑制胆固醇的形成，所以，凉拌茄子时，可以加入适量蒜泥，既可以减少脂肪沉积，还能提味，减少用油量，有效降低血脂。
- 3 炒茄子时先用小火干炒一下，待水分被炒掉之后，再用油烧制，可以减少茄子吸入过多油脂，防止脂肪摄入过多，从而有效地控制血脂。



芦笋

氨基酸比例适当，帮助平稳血脂

性味归经：味甘、性寒；归肺、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50 克 / 天

哪些人不能吃：痛风者不宜多食，脾胃虚寒者不宜多食

每 100 克 可食部的含量	热量	脂肪	蛋白质	碳水化合物
	22 千卡	0.1 克	1.4 克	4.9 克

降脂功效

芦笋中的氨基酸、精氨酸和赖氨酸比例适当，有助于血脂的代谢和降低；其中含有锰元素，可以促进脂肪的代谢速度，降低胆固醇含量，平稳血脂。

对并发症的好处

芦笋中含有的膳食纤维和人体必需的微量元素，对于心血管疾病、血管硬化、肥胖都有很好的功效，对高血脂并发心血管疾病和肥胖症患者有很大的好处。

完美搭配



芦笋



冬瓜



减少脂肪
堆积

芦笋中的锰能促进脂肪代谢，降低胆固醇含量，冬瓜中的丙醇二酸能将碳水化合物转化成脂肪，二者搭配起来食用有利于减少脂肪堆积，降低血脂。

饮食宜忌

✔ 芦笋在烹制前切成条放在水中浸泡 5~10 分钟，可以去除苦味。

✘ 芦笋应该趁新鲜食用，不宜存放过久，否则容易造成纤维化和老化，降低营养价值，且鲜甜味流失。

怎样吃降脂效果好

- 1 炒芦笋前，用沸水焯烫一下，可以减少烹调时油脂的摄入，最后用香油提香，降脂作用和口感都不错。
- 2 芦笋煮汤时，不宜长时间煮，否则会破坏其中的降脂营养素，不利于平稳血脂。
- 3 芦笋可以和肉类搭配炒菜，因为肉类本身就含有脂肪，所以可以不用放太多的油；也可以和鱼类搭配做汤，因为鱼类本身就有鲜味，所以可以不用放入多余的油来提香，能减少油脂的摄入，有利于降低血脂。



莴笋

清除血管壁上的胆固醇

性味归经：性寒，味苦，归心、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：100 ~ 150 克 / 天

哪些人不能吃：腹泻者忌食，视力弱、夜盲症者不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量

15 千卡

脂肪

0.1 克

蛋白质

1.0 克

碳水化合物

2.8 克

降脂功效

莴笋中丰富的膳食纤维含量高，可增加肠道蠕动速度，促进消化吸收，有利于胆固醇排出；其含有的钾能够清除血管壁上的胆固醇，防治胆固醇沉积，对降低血脂有一定的好处。

对并发症的好处

莴笋中的钾利水消肿，促进排尿，可降低血压，对高血压、心脏病都具有一定的抑制作用；莴笋中富含的烟酸，是一种人体胰岛素的“激活剂”，而且莴笋中糖的成分很少，故而对糖尿病患者十分有益。

完美搭配



莴笋

木耳



加速胆固醇
排泄

莴笋中的钾能消除沉积在血管壁上的脂肪，而木耳能清除肠胃垃圾，两者搭配食用，能加速胆固醇的排泄。

饮食宜忌



莴笋叶的营养价值很高，烹调时宜带叶烹饪。



莴笋和蜂蜜都有润肠通便的作用，且莴笋性凉，同食容易引起腹泻。



炒莴笋时不宜放太多盐，否则有损口感。



怎样吃降脂效果好

- 1 焯莴笋时一定要注意时间和温度，焯的时间过长、温度过高会使莴笋绵软，失去清脆口感，而且对降脂营养素造成一定的破坏，不利于平稳血脂。
- 2 凉拌莴笋时，可以放入适量蒜末，有助于增强降脂功效，因为大蒜中含有蒜素，可抑制胆固醇形成。此外凉拌莴笋时可以用香油提香，减少了植物油的摄入，再加上莴笋富含的纤维素能促进胆固醇的排出，常吃降血脂的效果显著。



香菇

溶解胆固醇的“蘑菇皇后”

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50 克 / 天

哪些人不能吃：痛风患者不宜食用，脾胃寒湿气滞及皮肤瘙痒者忌食

每 100 克 可食部的含量	热量	脂肪	蛋白质	碳水化合物
	274 千卡	1.2 克	20 克	61.7 克

降脂功效

香菇中含有的香菇嘌呤可以防止脂质在动脉壁沉积，有效降低体内胆固醇、甘油三酯水平。香菇中的天门冬素和天门冬氨酸，具有降低血脂、保护血管的功能。香菇中丰富的维生素 C 和膳食纤维，能够起到降低胆固醇、增加血管弹性、提高抵抗力的作用，对调节血脂异常有一定的功效。

对并发症的好处

香菇中的香菇素和核酸类物质可以促进胆固醇的溶解，降低血脂含量，预防动脉硬化和心脑血管疾病。

完美搭配



香菇和油菜都含丰富的膳食纤维，能够促进肠胃蠕动，加速胆固醇的分解和排泄，有利于降低血脂。

饮食宜忌

✓ 香菇无论是鲜品还是干品都不能用热水浸泡或长时间浸泡，以免香菇的鲜味物质流失。

✓ 泡发好的香菇，如果不马上烹制，最好将其放在冰箱内冷藏，这样可避免营养素流失过多。

✓ 香菇的味道比较浓郁，较适合采用烧、焖的烹调方法。

怎样吃降脂效果好

- 1 泡发香菇的水不宜丢弃，因为很多降脂营养素都溶在其中，烹调时可以使用香菇水，有利于平稳血脂。
- 2 做菜时，尽可能把香菇切得小一点，使香菇浸出物、游离氨基酸和芳香物质充分释放出来，不仅芳香浓郁，且溶入菜汤中的降脂营养素更容易被人体吸收，可更好地平稳血脂。



洋葱

扩张血管，降低血液黏稠度

性味归经：性温，味辛，归肝、肺经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50 克 / 天

哪些人不能吃：热性体质者不宜多食，皮肤瘙痒性疾病患者和眼疾、眼部充血者不宜多食

每 100 克
可食部的含量

热量

40 千卡

脂肪

0.2 克

蛋白质

1.1 克

碳水化合物

9.0 克

降脂功效

洋葱中的二烯丙基二硫化物及蒜氨酸酶，可以抑制肝脏中胆固醇的合成，降低甘油三酯的含量，从而有效降血脂。洋葱中的硒能够防止血脂氧化沉积，并可调节体内胆固醇及甘油三酯，降低血液黏稠度。

对并发症的好处

洋葱含有的前列腺素 A，能扩张血管、降低血液黏稠度，因而可降血压，预防血栓的形成，因此常吃洋葱可预防高血脂并发的肠胃病、高血压等症。

完美搭配



洋葱



鸡蛋

降低血脂

洋葱中的二烯丙基二硫化物及蒜氨酸酶等有效活性成分可以降低鸡蛋中的胆固醇的不良影响，有效降低血脂，且能促进营养吸收。

饮食宜忌

✓ 洋葱所含的挥发性硫化物通过蒜氨酸酶的作用，会转变成一种气状的化学物质，这种物质会刺激眼睛的神经末梢，从而切洋葱时会出现辣眼睛的情况，可以将洋葱放在凉水中浸泡一会儿，再切就不会辣眼睛了。

✗ 洋葱一次不宜吃得过多，否则会出现腹胀、排气过多等不适感。



怎样吃降脂效果好

- 1 洋葱生食降脂营养素保留最完整，降脂效果最显著。
- 2 洋葱炒食时，烹调时间不宜过久，以嫩脆有一些微辣为佳，这样能减少降脂营养素的破坏，有效平稳血脂。



番茄

降脂“明星”菜

性味归经：性微寒，味甘酸，归肝、脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：100~150 克 / 天

哪些人不能吃：脾胃虚寒者，女性月经期间不宜进食

每 100 克
可食部的含量

热量

20 千卡

脂肪

0.2 克

蛋白质

0.9 克

碳水化合物

4.0 克

降脂功效

番茄中的番茄红素具有较强的抗氧化作用，可以清除自由基，抑制过氧化脂肪的形成，并防止低密度脂蛋白受到氧化而加速动脉硬化，提高高密度脂蛋白水平，降低血脂。

对并发症的好处

番茄中含有钾等矿物质，能促进血中钠盐的排出，达到辅助治疗高血压的作用。

完美搭配



番茄

山药

平稳血脂

番茄中的番茄红素具有很强的抗氧化性，可以抑制胆固醇合成，调节胆固醇代谢；山药中的黏蛋白能够预防心血管系统的脂肪沉淀，保持血管的弹性，常吃对稳定血脂有好处。

饮食宜忌

✗ 未成熟的青色番茄含有龙葵碱，可导致中毒，不宜食用。

✗ 空腹不宜吃番茄，否则容易出现胃痛、胃胀等症状。

怎样吃降脂效果好

- 1 番茄最好带皮吃，因为番茄皮中含有丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，减少脂肪堆积，预防血脂升高。
- 2 番茄除了直接生吃，也可以打成汁喝，这样番茄中的维生素 C 吸收效果会更好，更有利于降低血脂。
- 3 烹调番茄的时候添加少量的醋，可以破坏番茄中的有害物质番茄碱，更好地发挥降脂的作用。
- 4 番茄红素是脂溶性营养素，烹调番茄时加入少量油，能促进脂溶性营养物质——番茄红素的吸收。

PART
2

高血脂患者
如何选择食物



木耳

降脂驻颜的“黑耳朵”

性味归经：味甘、性平，归肺、胃、肝经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：50~70 克 / 天（水发）

哪些人不能吃：有鼻出血、牙龈出血、胃肠道出血等出血性疾病的患者忌食

每 100 克
可食部的含量

热量
265 千卡

脂肪
1.5 克

蛋白质
12.1 克

碳水化合物
65.6 克

降脂功效

木耳含有的膳食纤维可刺激肠蠕动，加速胆固醇排出体外，防治高血脂；核酸类物质能降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量；此外，木耳还含有木耳多糖，可避免胆固醇附着在血管壁上。

对并发症的好处

木耳中含有的维生素 K，对人体内凝血因子具有调节和控制作用，能预防血栓形成，延缓动脉粥样硬化，有益于高血脂并发的冠心病和脑卒中的防治。

完美搭配



木耳



大葱



降低胆固醇

木耳中的核酸类物质和膳食纤维，可降低血液中胆固醇含量；大葱中维生素 A、维生素 C、钙等能降低坏胆固醇的堆积，两者搭配食用有利于降低血脂。

饮食宜忌

✓ 木耳对任何无意食下的难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物具有黏合包裹与促使其排泄的作用。

✓ 干木耳烹调前宜用温水泡发，且在泡的过程中多换几次水，以彻底去除杂质。

✗ 不要食用新鲜木耳。因为新鲜木耳含有光敏物质，食用后阳光照射，曝晒的皮肤容易出现瘙痒、疼痛或水肿等症状。



怎样吃降脂效果好

- 1 木耳中的多糖和卵磷脂，能清除血管中多余的脂肪，防止脂肪在血管壁沉积，从而预防高血脂和动脉粥样硬化，所以，将木耳熬煮成粥更容易发挥其清洁的作用，有效降低血脂。
- 2 将木耳用水泡发后即加入调料凉拌，拌好后即可食用。这种方式可使木耳多糖等降脂元素保留得较为全面，平稳血脂效果最好。



香蕉

吸收胆汁酸并促进胆固醇排泄

性味归经：味甘、性寒；归肺、胃、大肠经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：100 克 / 天

哪些人不能吃：脾胃虚弱者、腹泻者尽量少食，胃酸过多者忌食

每 100 克
可食部的含量

热量

93 千卡

脂肪

0.2 克

蛋白质

1.4 克

碳水化合物

22.0 克

降脂功效

香蕉富含的果胶可降低血液中胆固醇浓度，有效降低血脂。香蕉中含有可溶性及不可溶性两种膳食纤维，前者能吸收肠内的胆汁酸，促进肠胃蠕动，帮助消化，后者能促进胆固醇排泄，从而预防血脂异常的发生。

对并发症的好处

香蕉是富钾的常见水果之一，它能维持体内的钠钾平衡，保持神经肌肉的正常功能，使心肌收缩协调，适合高血压及心脑血管疾病患者食用。

完美搭配



香蕉



苹果



降脂、抑制
胆结石形成

香蕉富含的果胶、膳食纤维可促进胆固醇代谢；苹果中也含有果胶，可降低体内胆固醇含量，两者搭配食用能减少胆固醇沉积，抑制血脂升高。

饮食宜忌

✓ 香蕉在冰箱中存放容易变黑，把香蕉放进塑料袋里，再同时放入 1 个苹果，扎紧袋口，放在家里阴凉的地方，这样做香蕉至少可以保存 1 个星期。

✗ 没有熟透的香蕉含较多鞣酸，对消化道有收敛作用，会抑制胃肠液分泌并抑制胃肠蠕动，影响代谢，降低胆固醇的排除效率，因此生的香蕉不仅不能通便，反而会加重便秘。

✗ 空腹大量吃香蕉，会使血液中的镁量骤然升高，造成血液内镁、钙比例失调，对心血管产生抑制作用。

怎样吃降脂效果好

- 1 香蕉除了直接吃以外，榨汁、煮粥、炖汤等，都能很好保留降脂营养素，适合血脂异常者食用。
- 2 香蕉配牛奶，降脂效果也不错，因为香蕉中的镁和牛奶中的钙相遇，可防止钙沉积在人体组织或血管壁中，有降脂的功效。



橘子

血管的畅通剂

性味归经：味甘、酸、性温；归胃、肺经

最佳食用时间：早上

推荐摄入量：1~3 个 / 天

哪些人不能吃：风寒咳嗽、痰多咳嗽者不宜食用橘子

每 100 克
可食部的含量

热量

51 千卡

脂肪

0.2 克

蛋白质

0.7 克

碳水化合物

11.9 克

降脂功效

橘子中含有丰富的膳食纤维、果胶及维生素 C，可以促进排便，降低血液中胆固醇浓度，有效降低血脂；橘皮苷可以降低胆固醇在血管内的沉积。

对并发症的好处

橘子中的橘皮苷可以加强毛细血管的韧性，降低血压，扩张冠状动脉，预防高血脂并发冠心病和动脉硬化。

完美搭配



橘子



番茄



降低胆固醇
的浓度

橘子含有丰富的膳食纤维、果胶，可以促进排便，降低血液中胆固醇浓度；番茄中含有丰富的 β -胡萝卜素及维生素 C，可降低机体血清及肝脏中的胆固醇含量，两者搭配食用有利于降低血脂。

饮食宜忌

✔ 吃完橘子 1 小时内禁喝牛奶，因为橘子富含果酸，与牛奶中的蛋白质相遇会凝固成块，影响消化吸收。

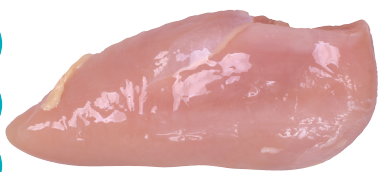
✘ 橘子含热量较多，一次不宜食用过多，否则容易上火，促发口腔炎、牙周炎等症。



怎样吃降脂效果好

- 1 橘子可剥皮生食或打汁饮用，但对高血脂病人来说烤着吃最好。这种方式将橘络、果肉连同果肉外侧的薄皮一起食用。因为橘子通过火烤，橘子的燥烈之性消除而药性仍存，可通络、理气、消滞，降脂功效十分显著。
- 2 橘子去皮蒸熟食用，可完好地保留膳食纤维、果胶等营养元素，营养功效倍增，且加热后的橘子果胶成分更加稳定，能够促进肠胃蠕动，减少脂肪堆积，有效降低血脂。

肉食水产类



鸡肉

降低有害的低密度脂蛋白

性味归经：味甘、性温；归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：80~100克/天

哪些人不能吃：肾病患者应少吃；有痛风的人不宜喝鸡汤；胃、胆疾病患者要少吃

每100克
可食部的含量

热量

167千卡

脂肪

9.4克

蛋白质

19.3克

碳水化合物

1.3克

降脂功效

鸡肉脂肪含量较低，且含有高度不饱和脂肪酸、维生素E和烟酸，有利于破损血管的修补，能够降低血液中胆固醇的浓度，减少有害的低密度脂蛋白，并防止其在血管壁上沉积。

对并发症的好处

鸡肉中的B族维生素和烟酸，能促进负责代谢脂肪的辅酶活动，使肝脏中的脂肪加速排出，避免形成肥胖及脂肪肝，对高血脂并发肥胖症、脂肪肝有防治作用。

完美搭配



鸡肉

香菇

降脂、增强
免疫力

鸡肉中含有的烟酸等能够有效地降低血液中胆固醇的浓度，香菇含有丰富的膳食纤维，能够加速肠胃蠕动，促进胆固醇代谢，两者同食有利于平稳血脂。

饮食宜忌

✓ 鸡肉中蛋白质含量高，脂肪含量不多，且多为不饱和脂肪酸，不易造成动脉硬化，适合产后心血管疾病患者食用。

✗ 鸡屁股是淋巴最集中的部分，容易储存病菌、致癌物等，烹饪时要去掉。

✗ 鸡胸脯肉的脂肪含量很低，而且含有大量维生素，鸡翅膀却含有较多脂肪，想减肥的人和血脂高的人应尽量少吃鸡翅膀。

怎样吃降脂效果好

- 1 鸡肉较科学的吃法是炖汤喝，这样能让鸡肉中的降脂营养素充分释放到汤中，从而有利于降低血脂。
- 2 鸡汤中有从鸡油、鸡皮、肉与骨头中溶解出来的水溶性小分子蛋白质及脂肪，将浮油撇净再食用，能减少油脂的摄入量，平稳血脂。
- 3 鸡肉烹调前，最好将鸡皮去掉，这样能减少脂肪的摄入，有利于降低血脂。



牛肉

所含亚油酸能软化心脑血管

性味归经：味甘、性平；归脾、胃经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：80 克 / 天

哪些人不能吃：消化能力较弱的人不宜多食，皮肤病、肝病、肾病患者慎食

每 100 克
可食部的含量

热量
125 千卡

脂肪
4.2 克

蛋白质
19.9 克

碳水化合物
2.0 克

降脂功效

牛肉中的亚油酸，能降低血液胆固醇，预防动脉粥样硬化，具有软化心脑血管、促进血液循环、降脂降压、促进新陈代谢、调节内分泌和延缓衰老等作用。

对并发症的好处

牛肉含有钾，可抑制钠的吸收，促进钠的排泄，还可以对抗钠升高血压的不利影响，有助于减少降压药的用量；牛瘦肉中的 B 族维生素可减少心血管病的发病率，对高血脂并发高血压病、老年性肥胖症等的防治有利。

完美搭配



牛肉

番茄

降低血脂

牛肉富含亚油酸，可控制体内胆固醇含量，番茄中的番茄红素能够抑制胆固醇的合成，两者搭配食用有利于降低体内胆固醇的量，抑制血脂升高。

饮食宜忌

✓ 牛肉的肌肉纤维较粗糙且不易消化，老人、幼儿及消化能力较弱的人不宜多吃，可适当吃些嫩牛肉。

✗ 牛肉吃多了会导致胆固醇摄入量，每周吃 2~3 次为宜。吃完牛肉 2~3 小时内不宜饮茶，因为牛肉中的蛋白质会和茶叶中鞣酸结合，产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，容易引发便秘。

怎样吃降脂效果好

- 1 牛肉一般可以用炒、烧、炖、蒸、烤、焖等方法烹调。对高血脂病人来说，清炖牛肉对降脂等营养成分保存得比较好，且油脂较少，平稳血脂效果最好，为最佳烹饪选择。
- 2 炖牛肉时，可以选择放一个山楂，这样牛肉易烂，降脂的营养素更容易吸收；同时，山楂中的黄酮也可促进胆固醇排泄，具有调节血脂的作用。二者同食不仅增大营养吸收率，而且降脂效果极为显著。



带鱼

有助于破损血管的修复

性味归经：味甘、咸，性温；归肝、脾、肾经

最佳食用时间：午餐、晚餐

推荐摄入量：80克/天

哪些人不能吃：疥疮、湿疹等皮肤病忌食；红斑性狼疮患者忌食

每 100 克
可食部的含量

热量

127 千卡

脂肪

4.9 克

蛋白质

17.7 克

碳水化合物

3.1 克

降脂功效

带鱼所含的维生素 B₂，有益于破损血管的修复，使胆固醇不易沉积，促使血液中的脂肪加速排出；其所含的维生素 B₃，能参与脂肪的代谢，可以减少血液中的低密度脂蛋白及甘油三酯，还可增加高密度脂蛋白；带鱼中的不饱和脂肪酸能够降低血液中的胆固醇含量，减少胆固醇的吸收。

对并发症的好处

带鱼中的不饱和脂肪酸能减少胆固醇的吸收，保护心血管健康。

完美搭配



带鱼



姜



促进胆固醇
排出

带鱼中的维生素 B₂ 能促使血液中的脂肪加速排出，姜中的姜黄素能降低血清及肝脏的胆固醇水平，两者搭配食用有利于平稳血脂。

饮食宜忌

✔ 带鱼表层的有光泽银灰色物质为油脂，且饱和脂肪酸含量比带鱼肉还高，所以在制作带鱼菜肴时，不要刮掉这层物质。

✔ 带鱼腥味很重，烹饪时可以加些料酒去腥增鲜。

✔ 带鱼在保存的时候可以将其洗干净，然后切成段，涂抹上盐和料酒，放入冰箱内冷冻储藏即可。

✘ 带鱼和南瓜一起同食很有可能会中毒反应。



怎样吃降脂效果好

- 1 带鱼最好的烹饪方法是用蒜蓉蒸制及用醋烧制。因为这两种方法能减少带鱼中降脂营养素的流失，而且搭配的大蒜和醋都有利于胆固醇排出体外，所以降脂效果较好。
- 2 带鱼如果想煎一下，最好先勾芡，这样能减少吸油率，降低油脂的摄入，有助于控制血脂。

其他



醋

加速胆固醇排出体外的调味剂

性味归经：味酸、甘，性平；归胃、肝经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：20 克 / 天

哪些人不能吃：胃溃疡、胃酸过多者不宜食用

每 100 克
可食部的含量

热量

31 千卡

脂肪

0.3 克

蛋白质

2.1 克

碳水化合物

4.9 克

降脂功效

醋中的柠檬酸具有软化血管的作用，可以降血脂，还可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉，并促进碳水化合物和蛋白质的代谢，避免脂肪沉积。医学研究表明，每天喝 20 毫升食醋，胆固醇平均会下降 9%，中性脂肪减少 11%，血黏稠度也会有所下降。

对并发症的好处

醋能扩张血管，有利于降低血压，防止心血管疾病的发生；醋中的醋酸能增强肾脏功能，有利尿作用。

完美搭配



醋



黑豆



降低血脂

醋中柠檬酸能软化血管，降血脂；黑豆中的不饱和脂肪酸也能有效地降低胆固醇，两者搭配食用有利于降低血脂。

饮食宜忌

✓ 醋适宜和含铁食物一起食用，这样能提高两者的吸收率。

✗ 服用磺胺类药物、抗生素及复方氢氧化铝等碱性药物时不要吃醋。

✗ 不宜空腹喝醋，因为醋会刺激胃酸分泌过多，伤害胃壁。可在餐与餐之间，或饭后 1 小时喝少量醋，不仅不会刺激胃肠，还会帮助消化。



怎样吃降脂效果好

- 1 醋无论怎么烹调都有降低胆固醇的功效，百无禁忌，安全可靠，高血脂患者可以变化各种方法来食用。
- 2 烹饪菜肴时，加醋的最佳时间是在原料入锅前或菜品出锅前，这样可以保持食物的鲜味和食醋的降脂功效。
- 3 将花生米浸泡在食醋当中一天后食用，长期坚持可以软化血管、减少胆固醇堆积，对高血脂预防和治疗都有益处。



大蒜

预防血管内胆固醇的氧化

性味归经：性温，味辛，归脾、胃、肺经

最佳食用时间：三餐均可

推荐摄入量：10 克 / 天

哪些人不能吃：急性胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡患者忌食

每 100 克
可食部的含量

热量

128 千卡

脂肪

0.2 克

蛋白质

4.5 克

碳水化合物

27.6 克

降脂功效

大蒜所含的蒜素及由蒜素转变而成的二烯丙基二硫化物，可降低肝脏中用来促进胆固醇合成的酵素的作用，进而抑制胆固醇的形成。蒜素还具有抗氧化的作用，可预防血管内胆固醇的氧化，有效地防止动脉硬化。

对并发症的好处

大蒜挥发油所含的蒜素等具有明显的抗菌消炎作用；大蒜的有效成分能抑制癌细胞生长，并能阻断一些致癌物质的合成。

完美搭配



大蒜



西兰花



降低血液中
胆固醇水平

大蒜中的蒜素可以降低血清中胆固醇的水平，防止血栓的形成；西兰花中的植物固醇能够在肠道中与胆固醇竞争吸收途径，二者搭配食用可以增强降血脂的效果。

饮食宜忌

✓ 大蒜有助于碳水化合物及维生素 B₁ 的消化吸收，所以，宜搭配土豆、猪肉等食用。

✓ 大蒜打碎成泥容易氧化变绿不宜久存，宜当日吃完。

✗ 不要空腹或大量食用大蒜，以免刺激胃黏膜，引起损伤。



怎样吃降脂效果好

- 1 生食大蒜还可以先切碎，然后在常温下放置 15 分钟，蒜素及硫化物等降脂成分会在这 10 分钟内大量生成，食用后降脂功效更好。
- 2 蒜素遇热易分解，会降低调节胆固醇功能，所以，对于血脂异常的人最好选择生吃。
- 3 很多人喜欢将大蒜腌制成糖醋蒜，这样不仅美味，还可以调节血脂，需要注意的是，醋汁中不宜放入过多的糖，避免人体摄入过多糖分，且选择红糖更佳。



绿茶

加速脂肪燃烧

性味归经：性微寒、味甘、苦；归心、肺、胃经

最佳食用时间：早、中餐后 1 小时

推荐摄入量：5 克 / 天

哪些人不能吃：神经衰弱患者、活动性胃溃疡患者不宜饮用；心脏病患者、肝功能不良者慎饮

每 100 克
可食部的含量

热量

328 千卡

脂肪

2.3 克

蛋白质

34.2 克

碳水化合物

50.3 克

降脂功效

绿茶中的茶多酚能有效维持血液畅通，降低血液中胆固醇和中性脂肪的含量。此外，绿茶中的咖啡因能促进脂肪的燃烧，有效降低血脂。

对并发症的好处

茶叶中的咖啡因可刺激肾脏，促使尿液迅速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中的滞留时间。茶多酚能减少血管内壁脂肪沉积，防治血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块，预防心血管病。

完美搭配



绿茶



黄豆



稳定血脂

绿茶所含的茶多酚有很强的抗氧化性，能阻断脂质过氧化反应；黄豆中的大豆蛋白和豆固醇能够降低血脂和胆固醇，二者搭配食用，降脂作用效果佳。

饮食宜忌



茶叶不宜泡太久，否则营养会发生改变，所以茶泡好后应在 30~60 分钟内喝掉。



绿茶不宜与枸杞同饮，绿茶含有鞣酸，会与枸杞中的微量元素吸附在一起，很难吸收。



切忌饭前喝茶，否则会对胃产生刺激，饭后也应隔一段时间再饮。



绿茶中含有的鞣质可与药物结合沉淀，能改变药性，所以吃药时不宜喝绿茶。



怎样用降脂效果好

- 1 冲泡绿茶时，水温控制在 80~90℃，温度太高会破坏茶叶中的维生素 C，影响降脂功效。
- 2 炒娃娃菜时，可以适量放些绿茶，绿茶中的茶多酚能够降低胆固醇的吸收，促进胆固醇的排泄，娃娃菜富含丰富的膳食纤维，也能减少胆固醇的吸收，两者搭配对降脂有益。



高血脂患者 一周带量营养 食谱推荐





第1天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



小米红豆粥
50 克



煮鸡蛋
1 个



凉拌什锦菜 150 克
(芹菜 60 克, 胡萝卜 50 克,
香菇、冬笋各 30 克, 姜末 5
克, 盐 2 克, 橄榄油 3 克)



低脂小妙招

妙招① 凉拌什锦菜在上桌前放几滴橄榄油, 然后马上食用, 这样橄榄油的香气能有效发挥出来, 避免烹炒过程中放油太多, 摄入油脂过量。

妙招② 凉拌什锦菜时可以多放

些姜末, 少放点油。

妙招③ 亚麻籽油味道不佳, 单用时口感不怎么好, 如果和橄榄油(或香油)按 1:1 混合, 拌出来的菜不仅味道较好, 而且油脂更均衡。



食材随心换

小米红豆粥



1 份小米黄豆粥

高血脂患者可以吃小米红豆粥, 如果不喜欢吃, 也可以换成小米黄豆粥。但小米蛋白质中的赖氨酸含量较低, 所以最好搭配富含优质蛋白质的鱼类或蛋类, 能促进营养互补, 适合高血脂伴有身体虚弱者食用。

凉拌什锦菜



1 份水煮芦笋

高血脂患者可以吃凉拌什锦菜, 如果不喜欢吃, 也可以换成水煮芦笋。但由于芦笋中嘌呤含量很高, 所以高血脂伴有痛风者, 尤其是痛风急性发作时, 最好少吃, 以免病情恶化。



凉拌什锦菜

降低血管壁细胞钠量

材料 芹菜 60 克，胡萝卜 50 克，香菇、冬笋各 30 克。

调料 姜末 5 克，盐 2 克，橄榄油 3 克。

做法

1. 芹菜择洗干净，入沸水中焯熟，过凉，捞出沥干，切斜段；香菇泡发，去蒂，洗净，切丝；冬笋去皮、削去老硬部分，洗净切丝；胡萝卜洗净，切丝。
2. 将胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝分别放入沸水中焯透，捞出沥干。
3. 将芹菜段、胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝放入盘中，加入姜末、盐、橄榄油拌匀即可。

对降脂的好处

芹菜中的膳食纤维能够促进胆固醇排出，其中的丁基苯酞类物质能够溶解沉积于动脉上的胆固醇和甘油三酯等；胡萝卜中的山柰酚、槲皮素能够帮助降低血脂，所以几者搭配食用有利于降低血脂。

降脂妙招

1. 焯水时应水宽火旺，以便投入材料后能及时开锅；焯制芹菜时，应略滚即捞出，以免植物化学素等营养成分流失。
2. 蔬菜类原料在焯水后应立即投凉控干，以免因余热发生变黄、熟烂的现象。

PART 3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

午餐



二米饭 150 克（熟重）
[大米 45 克（生重），
小米 15 克（生重）]



豆腐鲤鱼汤 350 克
（鲤鱼 200 克，豆腐 80 克，
番茄 50 克，牛奶 60 克，葱
段、姜片、蒜片、香菜末各
5 克，盐 2 克，淀粉、料酒、
植物油各适量）



蒜蓉西蓝花 100 克
（西蓝花 150 克，蒜蓉
20 克，盐 1 克，白糖 2
克，水淀粉、香油各适量）

低脂小妙招

妙招① 鲤鱼用清炖的方法烹调，可以少放油，用葱段、姜片、蒜片、香菜末调味，去除腥味，既可以减少油脂摄入，还能让口感更加鲜嫩。

妙招② 制作蒜蓉西蓝花时，可以用蒜蓉提味，滴几滴香油提香，

这样可以避免用油太多，降低脂肪的摄入。

妙招③ 蒜蓉西蓝花炒好后，可以将锅斜放 2~3 分钟，让菜里的油流出来，再装盘，这样也可以减少油脂的摄入。

食材随心换

二米饭



1 份小窝窝头

高血脂患者可以吃二米饭，如果不喜欢，可以换成小窝窝头。小窝窝头一般是玉米面和黄豆面混合制作的，如果不喜欢吃黄豆面，也可以换成面粉，这样粗细粮搭配，营养更均衡。但玉米味甘淡，有利尿的作用，所以高血脂伴有遗尿者不宜食用。

豆腐鲤鱼汤



1 份清蒸带鱼

高血脂患者可以吃豆腐鲤鱼汤，如果不喜欢吃，可以换成清蒸带鱼。带鱼中的不饱和脂肪酸能够降低血液中的胆固醇含量，减少胆固醇的吸收，从而降低血脂，但高血压伴有皮肤病、对海鲜过敏体质者不宜多吃。

蒜蓉西蓝花



1 份炒洋葱

高血脂患者可以吃蒜蓉西蓝花，如果不喜欢吃，可以换成炒洋葱。洋葱中的二烯丙基二硫化物能降低血清胆固醇和甘油三酯含量，有效降低血脂，但洋葱味辛、甘，性温，所以高血脂伴有皮肤瘙痒性疾病、眼病及胃病者要少吃。

豆腐鲤鱼汤

降低代谢不良引起的脂肪囤积

材料 鲤鱼 200 克，豆腐 80 克，番茄 50 克，牛奶 60 克。

调料 葱段、姜片、蒜片、香菜末各 5 克，盐 2 克，淀粉、料酒、植物油各适量。

做法

1. 鲤鱼收拾干净，切块；豆腐、番茄洗净，切块。
2. 鲤鱼块放盐、料酒腌制半小时，拍上淀粉，放入烤箱里烤一下。
3. 锅里放入少量油，油热后放入葱段、姜片、蒜片，放入刚烤过的鱼块，立即倒入开水，放入豆腐块和番茄块，中火炖 15 分钟，加入盐调味，倒入牛奶煮沸，撒上香菜末即可出锅。

对降脂的好处

鲤鱼中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用；豆腐中的卵磷脂可以清除附着在血管壁上的胆固醇；牛奶富含钙，能活化人体内的脂肪消化酶，帮助人体燃烧脂肪；番茄中的番茄红素可抑制过氧化脂肪形成并防止低密度脂蛋白氧化而加速动脉硬化，三者搭配食用有利于抑制血脂升高。

降脂妙招

用烤箱将鲤鱼块烤一下，代替用油煎炸，能使脂肪从油炸的 22% 降到 8% 以下。

热量	572.7 千卡
脂肪	23.714 克
蛋白质	71.643 克
碳水化合物	19.05 克



PART 3

高血压患者一周带量营养食谱推荐



晚餐



玉米面发糕
75 克



小鸡炖蘑菇 300 克
(去皮净鸡 200 克, 榛蘑 50 克, 红薯粉条 100 克, 盐 2 克, 大料 5 克, 花椒 10 粒, 葱段、姜片、白糖、生抽各 10 克, 植物油适量)



黑芝麻拌海带 150 克
(鲜海带 150 克, 熟黑芝麻 20 克, 蒜泥、香菜末各 10, 醋、生抽、白糖各 5 克, 橄榄油适量)



低脂小妙招

妙招① 做玉米面发糕时, 放点碱面或小苏打, 有利于玉米中的烟酸被解离出来, 降低血清胆固醇浓度。

妙招② 做小鸡炖蘑菇时, 应去掉鸡皮, 因为鸡皮中脂肪含量较高, 容易升高血脂。此外, 鸡块烹调前,

用沸水焯烫一下, 能减少烹调过程中油脂的摄入。

妙招③ 黑芝麻拌海带, 在上桌前放入对调控血脂有利的橄榄油提香, 能减少烹饪过程中的用油量, 从而减少油脂的摄入。



食材随心换

玉米面发糕



1/4 份蒸红薯

高血脂患者可以吃玉米面发糕, 如果不喜欢吃, 可以换成蒸红薯。红薯能促使皮下脂肪减少, 但红薯中的糖分在胃中会产生大量胃酸, 增加胃内压力, 所以高血压伴有胃溃疡、胃胀者不宜食用。

小鸡炖蘑菇



1 份山药炖鸭肉

高血脂患者可以吃小鸡炖蘑菇, 如果不喜欢吃, 可以换成山药炖鸭肉。鸭肉中的烟酸能减少胆固醇的吸收, 但鸭肉性寒, 高血脂伴有脾胃虚寒者不宜食用。

黑芝麻拌海带



1 份凉拌黄瓜

高血脂患者可以吃黑芝麻拌海带, 如果不喜欢吃, 也可以换成凉拌黄瓜。黄瓜中的膳食纤维能减少胆固醇的吸收, 但黄瓜性寒, 血脂异常伴有胃寒者不宜食用。



小鸡炖蘑菇

降低有害的低密度脂蛋白

材料 去皮净鸡 200 克，榛蘑 50 克，红薯粉条 100 克。

调料 盐 2 克，大料 5 克，花椒 10 粒，葱段、姜片、白糖、生抽各 10 克，植物油适量。

做法

1. 鸡切块焯烫一下；榛蘑和红薯粉条泡软洗净；花椒与大料放入料理袋中。
2. 锅中倒油烧热，爆香葱段、姜片，放入鸡块炒至变色，加入生抽，加入适量清水，放入榛蘑和料理袋，烧至水开转小火炖 30~40 分钟，加入红薯粉条继续炖 10 分钟，再加白糖和盐调味后即可。

对降脂的好处

鸡肉中的不饱和脂肪酸能够降低血液中的胆固醇浓度，降低低密度脂蛋白，红薯粉条富含的胡萝卜素能促使皮下脂肪减少，两者搭配食用有利于降低血脂。

降脂妙招

榛蘑因为是野生，所以根部有较多的泥沙，在清洗的时候要仔细。另外，浸泡榛蘑的水含有游离氨基酸和芳香物质，不要倒掉，可以过滤掉杂质后和鸡块共炖，不仅使鸡肉更香，而且有助于降血脂。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

如果你是高血脂合并糖尿病患者怎样吃？

对于患有高血脂症合并糖尿病患者，主要注意糖尿病的饮食。

规律进食，适当加餐

规律进食有利于血脂和血糖的控制。对于未用任何药物，单纯饮食治疗的患者，一日至少进食三餐，定时、定量，两餐之间间隔四五小时。注射胰岛素的人或易出现低血糖的人要在三次正餐之间添两三次加餐。加餐作为一日三餐之外的营养补充，其热量应计入全面热量摄入之中。如果加了餐，要相应地减少上一餐次的饭量，一般以减少主食的量为宜，可从正餐匀出 25~50 克主食，换成水果或坚果等。加餐的最佳时间段为 9:00~10:00 时、15:00~16:00 时和 21:00~22:00 时。

蔬菜能不切就不切

一般薯类、蔬菜等不要切得太小或制成泥状。宁愿多嚼几下，让肠道多蠕动，才会对血糖控制有利。因为食物颗粒越小食物血糖生成指数也越高，相反，食物颗粒越大食物血糖生成指数就越低。



连皮煮的土豆
血糖生成指数：低



土豆块
血糖生成指数：中



土豆丝
血糖生成指数：高



土豆泥
血糖生成指数：高

膳食纤维每天摄入量大于 25 克

增加粗粮和蔬菜的摄入量，补充充足的膳食纤维，每天应大于 25 克，以降低有害血脂累积，防止血糖升高。

食材随心换

早餐

高血脂合并糖尿病患者可以吃小米红豆浆，也可换成荞麦山楂豆浆。但山楂有收缩子宫的作用，所以孕妇应忌食；煮鸡蛋可以换成鹌鹑蛋，为糖尿病患者提供营养；凉拌什锦菜也可以换成凉拌白菜。但不要吃隔夜的熟白菜，否则会产生亚硝酸盐，在体内会转化为致癌物亚硝胺。



小米红豆浆



荞麦山楂豆浆



煮鸡蛋



鹌鹑蛋



凉拌什锦菜



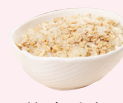
凉拌白菜

午餐

高血脂合并糖尿病患者可以吃二米饭，也可以换成燕麦米饭，但不宜吃得太多，每天控制在 40 克以内；可以吃豆腐鲤鱼汤，也可以换成清炖鳕鱼，提高人体对胰岛细胞的敏感性；可以吃蒜蓉西兰花，也可以换成凉拌洋葱，但洋葱对视网膜有刺激作用，所以糖尿病伴有眼疾者不宜多食。



二米饭



燕麦米饭



豆腐鲤鱼汤



清炖鳕鱼



蒜蓉西兰花



凉拌洋葱

晚餐

高血脂合并糖尿病患者可以吃玉米面发糕，也可以换成黑米面馒头，但糖尿病伴有消化能力弱者不宜食用；可以吃小鸡炖蘑菇，也可以换成莲藕鸭肉汤，但不宜多食，否则易上火；可以吃黑芝麻拌海带，也可以换成蒜蓉苦瓜，但苦瓜性寒，不宜空腹食用。



玉米面发糕



黑米面馒头



小鸡炖蘑菇



莲藕鸭肉汤



黑芝麻拌海带



蒜蓉苦瓜



第2天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



麻酱花卷
75 克



豆浆
250 克



凉拌莴笋丝 150 克
(莴笋 180 克, 醋 10 克, 盐、白糖、鸡精、香油各 5 克)



低脂小妙招

妙招① 花卷里不放油而放麻酱, 既能提高香味, 还不会增加油的摄入量。

妙招② 凉拌菜比炒菜更能省

油。做凉拌莴笋丝时, 最后上桌前滴入香油, 然后马上食用, 能让香味散发出来, 以免烹炒过程中用油多了。



食材随心换

麻酱花卷



1 份小窝窝头

高血脂患者可以吃麻酱花卷, 如果不喜欢吃, 也可以换成小窝窝头。将玉米粉与黄豆粉按 2:1 的比例混合, 制成小窝窝头, 能有效地改善和降低胆固醇, 从而降低患高血脂的风险。

豆浆



1 份牛奶燕麦粥

高血脂患者可以喝豆浆, 如果不喜欢喝, 也可以换成牛奶燕麦粥。燕麦中的亚油酸能降低血清胆固醇、甘油三酯的浓度, 但燕麦富含丰富膳食纤维, 所以高血脂伴有消化弱者应少吃。

凉拌莴笋丝



1 份炆拌芥蓝菜

高血脂患者可以吃凉拌莴笋丝, 如果不喜欢吃, 也可以换成炆拌芥蓝菜。芥蓝中的硫代葡萄糖苷, 具有降低血液中胆固醇含量的功效, 因为芥蓝梗粗, 不易熟透, 所以焯熟时间要长些。



凉拌莴笋丝

促进体内胆固醇排出

材料 莴笋 180 克。

调料 醋 10 克，盐、白糖、鸡精、香油各 5 克。

做法

1. 莴笋去叶，削皮，切成细丝。
2. 将莴笋丝放入盘中，放入盐、白糖、醋、鸡精、香油拌匀即可。

对降脂的好处

莴笋中富含的膳食纤维能促进胆固醇排出，所含的钾能够清除血管壁上的胆固醇，所以常吃莴笋，能稳定血脂。

降脂妙招

1. 现拌现吃，否则莴笋丝长期泡在调味汁中，会使菜的味道过咸，也会损失营养。
2. 莴笋叶中维生素 C、胡萝卜素、维生素 E 的含量比茎高得多；因此莴笋叶不宜扔掉。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



午餐



南瓜饭 130 克（熟重）
[大米 40 克（生重），
南瓜 30 克]



冬瓜球肉丸 300 克
（冬瓜 200 克，瘦肉末
150 克，香菇 20 克，蛋
清 1 个，姜末 5 克，盐 2
克，植物油、香油各适量）



蒜香番茄土豆片 300 克
（土豆 250 克，番茄
100 克，大蒜 20 克，香
菜段 10 克，盐 2 克，植
物油适量）



低脂小妙招

妙招① 冬瓜球肉丸用蒸的方法烹调，能减少油量。此外，选择瘦肉做馅料，也能减少油脂的摄入。

妙招② 蒜香番茄土豆片炒好后，将菜锅斜一会儿，可以让菜里的

油流出，也能减少油的摄入。此外，炒菜时，多放点大蒜和香菜段等调味，即使放油少，口感也不错。



食材随心换

南瓜饭



1 份薏米红豆糙米饭

高血脂患者可以吃南瓜饭，因为南瓜中的维生素 E 能辅助降低血脂。如果不喜欢吃，也可以换成薏米红豆糙米饭，但薏米和糙米属于粗粮，难以消化，所以高血脂伴有消化弱者应少吃。

冬瓜球肉丸



1 份木耳炒莴笋

高血脂患者可以吃冬瓜球肉丸，如果不喜欢吃，也可以换成木耳炒莴笋。莴笋中的钾能帮助清除血管壁上的胆固醇，木耳中的多糖能避免胆固醇附着在血管壁上，但高血脂伴有慢性腹泻者应忌食。

蒜香番茄土豆片



1 份炒胡萝卜丝

高血脂患者可以吃蒜香番茄土豆片，如果不喜欢吃，也可以换成炒胡萝卜丝。胡萝卜中的果胶酸钙可以与身体内的胆酸结合，从而降低胆固醇的含量，但炒胡萝卜时，不要放醋，否则会造成类胡萝卜素流失。

蒜香番茄土豆片

抑制血脂升高

材料 土豆 250 克，番茄 100 克，大蒜 20 克。

调料 新鲜香菜段 10 克，盐 2 克，植物油适量。

做法

1. 土豆去皮，切成薄片放入清水中浸泡 5 分钟；番茄洗净后去蒂，切成块；大蒜去皮，切成片备用。
2. 锅内倒油烧热，放入一半的大蒜片，煸炒出香味，放入土豆片炒至八成熟。
3. 放入番茄块、盐翻炒均匀，关火后放入香菜段和另一半的大蒜片翻匀出锅即可。

对降脂的好处

土豆中含有大量维生素 C 和膳食纤维，能促进肠胃蠕动，加速胆固醇在肠道内代谢；番茄中的番茄红素能清除自由基，能升高高密度脂蛋白水平，两者搭配食用有利于抑制血脂升高。

降脂妙招

“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。先把锅烧热，八成热时就倒入蔬菜翻炒三四遍（不要等油冒烟了才放菜），大约十几秒钟后，沿炙热的炒锅边加一点水，盖上锅盖，焖上几秒钟，再打开锅盖略微翻炒，这样就能既少用油又熟得快。



晚餐



豆渣馒头 75 克
(面粉 100 克, 豆渣 50 克)



牡蛎萝卜丝汤 300 克 (白萝卜 200 克, 牡蛎肉 50 克, 葱丝、姜丝各 10 克, 盐 2 克, 香油适量)



蒜蓉空心菜 350 克
(空心菜 350 克, 大蒜 20 克, 花椒 10 粒, 盐 2 克, 鸡精、植物油各适量)

低脂小妙招

妙招① 相比花卷、烙饼, 豆渣馒头不含油脂, 且有降血脂的功效。

妙招② 因为牡蛎属于海产品, 本身带有鲜味, 所以做汤时, 即使不

放油, 也会很美味。

妙招③ 做蒜蓉空心菜时, 利用大蒜、花椒、鸡精调味, 可以少放点油。

食材随心换

豆渣馒头



1/4 份蒸红薯

高血脂患者可以吃豆渣馒头, 因为黄豆中的卵磷脂能清除附着在血管壁上的胆固醇, 降低血脂。如果不喜欢吃, 也可以换成蒸红薯, 但吃蒸熟红薯时不要吃皮, 否则会引起胃酸过多。

牡蛎萝卜丝汤



1 份荸荠海蜇汤

高血脂患者可以吃牡蛎萝卜丝汤, 如果不喜欢吃, 也可以换成荸荠海蜇汤。海蜇中的糖胺聚糖能扩张血管, 防止血液黏稠, 促进血液循环, 食用海蜇时需要放点醋, 否则会使海蜇“走味”。

蒜蓉空心菜



1 份醋炒绿豆芽

高血脂患者可以吃蒜蓉空心菜, 空心菜中的钾能有效溶解沉积在血管壁上的胆固醇。如果不喜欢吃, 也可以换成醋炒绿豆芽。绿豆芽中的维生素 C 能促进胆固醇排泄, 烹调时应热锅快炒, 能减少维生素 C 流失。



牡蛎萝卜丝汤

降低血液中胆固醇

材料 白萝卜 200 克，牡蛎肉 50 克。

调料 葱丝、姜丝各 10 克，盐 2 克，香油适量。

做法

1. 白萝卜去根须，洗净，切丝；牡蛎肉洗净泥沙。
2. 锅置火上，加适量清水烧沸，倒入白萝卜丝煮至九成熟，放入牡蛎肉、葱丝、姜丝煮至白萝卜丝熟透，用盐调味，淋上香油即可。

对降脂的好处

牡蛎中含有的牛磺酸，可抑制血小板凝集，降低血脂，还能降低血液中胆固醇的含量，适合血脂异常者食用。

降脂妙招

牡蛎肉鲜嫩，不用煸炒，直接下锅煮，煮的时间不宜过长，否则肉质会老，影响口感。烹煮中尽量少放油盐，才能汤鲜味美。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

如果你是高血脂合并高血压患者，怎样吃？

对于高血脂合并高血压患者，主要注意高血压的饮食。

每天不超过 5 克盐

高血脂合并高血压患者饮食应坚持清淡少盐，每天不超 5 克。可以利用蔬菜本身的风味来调味，如将青椒、番茄、洋葱、香菇等和味道清淡的食物一起烹调；采用富钾低钠盐代替普通钠盐，但对于伴有肾功能不全者应慎用，以防血钾升高。

需要注意的是，对于口味重的人，突然将盐的摄入量降至 5 克 / 天，会难以接受，可以先降至每天 8 克，再逐渐降至 5 克。

多摄入不饱和脂肪酸

高血脂合并高血压患者可适量选用橄榄油，因为橄榄油富含单不饱和脂肪酸。橄榄油可做凉拌菜，也可以炒菜，油温控制 150℃ 以下即可。此外，应多吃低脂肪、低胆固醇的优质蛋白质，来源有脱脂牛奶、蛋清、鱼类、去皮的鸡鸭肉、瘦肉、豆制品等。花生、松子等坚果、深海鱼类，都含有多不饱和脂肪酸，适量吃对心血管有益。

适当增加富含钾、钙的食物

钾能抑制钠从肾小管中吸收，促进钠从尿液中排泄，有利于平稳血压，富含

钾的食物，如蒜苗、青椒、荷兰豆、红薯、葡萄、松子仁、香蕉等。钙能促使外周血管扩张，有利于减少外周血管阻力，促进尿钠排泄，减轻钠对血压的不利影响，有利于降低血压。富含钙的食物，如芥菜、白菜、海带、海参、蛤蜊、柠檬、牛奶等。

适量喝些果蔬汁可降低血压

新鲜的果蔬含有多种维生素和钾、钙、镁等微量元素，这些营养素对稳定血压有好处。但有些人不喜欢吃蔬菜和水果，还有人怕水果过甜影响血糖，进而影响到血压、血脂。不妨把蔬菜和水果一起打成果蔬汁喝，如胡萝卜梨汁、番茄柠檬汁、西芹苹果汁等，这样既可以改变蔬菜和水果的口感，还能减少糖分，非常适合高血压患者食用。

制作果蔬汁的方法简单，只需将蔬菜和水果洗净，准备好后放入果汁机，或放入全自动豆浆机，按下“果蔬汁”键即可。



食材随心换

早餐

高血脂合并高血压患者可以吃麻酱花卷，也可换成蒸玉米，但玉米膳食纤维含量较高，高血压伴有胃胀者应少食；豆浆可以换成二米粥；可以吃凉拌莴笋丝，也可以换成番茄炒冬瓜，冬瓜中丙醇二酸能将体内多余脂肪消耗掉，有利于防治血压升高，但冬瓜性寒，高血压伴有胃寒者少食。



麻酱花卷



蒸玉米



豆浆



二米粥



凉拌莴笋丝



番茄炒冬瓜

午餐

高血脂合并高血压患者可以吃南瓜饭，也可以换成凉拌燕麦面，但每天食用量不宜超过 75 克，否则易造成腹胀或胃痉挛；可以吃冬瓜球肉丸，也可以换成金针牛肉，牛肉后腿部位脂肪、胆固醇含量相对较低，更适合高血脂患者；可以吃蒜香番茄土豆片，也可以换成家常炒山药，但山药有收涩的作用，所以高血压伴有便秘者不宜食用。



南瓜饭



凉拌燕麦面



冬瓜球肉丸



金针牛肉



蒜香番茄土豆片



家常炒山药

晚餐

高血脂合并高血压患者可以吃豆渣馒头，也可以换成黑米面馒头，但高血压伴有肠胃差者不宜食用；可以吃牡蛎萝卜丝汤，也可以换成虾皮蒸蛋羹；可以吃蒜蓉空心菜，也可以换成苦瓜炒牛肉。



豆渣馒头



黑米面馒头



牡蛎萝卜丝汤



虾皮蒸蛋羹



蒜蓉空心菜



苦瓜炒牛肉



第3天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



杂粮馒头
75 克



小米粥 60 克
(小米 25 克)



蒜蓉茄子 250 克
(圆茄子 300 克, 大蒜 35 克,
盐 2 克, 葱末 5 克, 香油适量)



低脂小妙招

妙招① 杂粮馒头属于无油主食, 常吃可以减少膳食中油的摄入量。

妙招③ 做蒜蓉茄子时, 加入大蒜和葱末调味, 也能提高菜肴的香

味。此外, 茄子易吸油, 蒜蓉茄子上桌前放入香油, 能避免烹炒过程中茄子吸油太多, 进而减少油脂的摄入。



食材随心换

杂粮馒头



1 份全麦面包

高血脂患者可以吃杂粮馒头, 如果不喜欢吃, 也可以换成全麦面包。真正的全麦面包, 配料表中排在第一位的应该是全麦粉。另外, 全麦面包可以清晰地从面包上看到均匀分布的小颗粒状麸皮。

小米粥



1 份海带绿豆粥

高血脂患者可以吃小米粥, 如果不喜欢, 也可换成海带绿豆粥。绿豆中的多糖能增强血清脂蛋白酶的活性, 水解甘油三酯, 从而降低血脂, 但绿豆有解毒的功效, 所以正在服药的血脂异常者应尽量少吃。

蒜蓉茄子



1 份花生菠菜

高血脂患者可以吃蒜蓉茄子, 如果不喜欢吃, 也可换成花生菠菜。菠菜中大量的叶绿素能够阻碍胆固醇的消化吸收, 从而抑制血脂升高, 但菠菜含草酸含量高, 所以烹调前应焯水, 可避免过量食用草酸。



热量	32.64 千卡
脂肪	—
蛋白质	1.48 克
碳水化合物	7.04 克

蒜蓉茄子

保持血管弹性

材料 圆茄子 300 克，大蒜 35 克。

调料 盐 2 克，葱末 5 克，香油适量。

做法

1. 圆茄子洗净，切厚片，蒸 20 分钟，取出，凉凉；大蒜去皮，切末。
2. 将蒜末放茄子上，加盐，滴上香油，撒上葱末拌匀即可。

对降脂的好处

茄子中的芦丁能保持血管壁弹性，促进血液流畅，有利于降低血脂。

降脂妙招

茄子用清蒸的方法烹调，能减少油脂的摄入。如果想吃红烧茄子，可以先干炒茄子，再加汤焖烧即可，也能避免茄子吸油过多。

PART 3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



午餐



茄子猪肉饺子 200 克

(面粉 100 克, 茄子 120 克, 猪肉 80 克, 盐 3 克, 酱油、香油各适量, 葱花、姜末各 5 克, 植物油 10 克)



蒜蓉苦瓜 250 克

(苦瓜 200 克, 红椒 80 克, 大蒜 20 克, 白糖 10 克, 盐 2 克, 植物油适量)



低脂小妙招

妙招① 做茄子猪肉饺子时, 多放点葱花、姜末, 可以起到提香的作用, 这样可以少放点油, 但饺子馅也会很香。

妙招② 烹调蒜蓉苦瓜时, 可以多放点大蒜, 利用红椒提味, 这样即使放油少, 也会很有味道。此外, 蒜蓉苦瓜烹调好后, 可以控一下油, 能减少油脂的摄入。



食材随心换

茄子猪肉饺子



1 份驴肉火烧

高血脂患者可以吃茄子猪肉饺子, 如果不喜欢, 也可以换成驴肉火烧。驴肉中的 B 族维生素能够降低血液黏度, 抑制动脉硬化的发生, 抑制血脂升高。此外, 驴肉中的胆固醇含量低于牛肉和猪肉, 人体中胆固醇含量过高, 会引起血管的粥样硬化症, 所以预防血管粥样硬化, 可以适量吃些驴肉, 但驴肉有腥味, 可以加点蒜或青椒, 既可以杀菌, 又可以去腥。

蒜蓉苦瓜



1 份葱烧木耳

高血脂患者可以吃蒜蓉苦瓜, 如果不喜欢吃, 也可以换成葱烧木耳。木耳中的膳食纤维, 能刺激肠胃蠕动, 促进排便, 加速胆固醇排出体外, 此外, 木耳中的多糖能避免胆固醇附着在血管壁上, 有利于稳定血脂, 木耳泡发过程中, 如果有未发开的部分, 应去除, 不宜食用。另外, 木耳能加速肠胃蠕动, 所以血脂异常伴有腹泻者不宜食用。

茄子猪肉水饺

保持毛细血管正常弹性

材料 面粉 100 克，茄子 120 克，猪肉 80 克。

调料 盐 3 克，酱油适量，葱花、姜末各 5 克，香油 3 克，大豆油 7 克。

做法

1. 面粉加适量水揉成面团，饧发 15 分钟；茄子洗净，不去皮，切碎；猪肉洗净，剁碎。
2. 将茄子碎、猪肉碎、葱花、姜末、盐、酱油、香油和大豆油一起搅拌均匀成馅料。

3. 将面团揉光滑，搓成长条，切成剂子，擀成饺子皮，饺子皮包入馅料，捏成元宝饺子，饺子下入开水锅中煮熟即可。

对降脂的好处

茄子中的芦丁，能降低毛细血管通透性和脆性，保持及恢复毛细血管的正常弹性，抑制血脂升高。

降脂妙招

猪肉馅用前腿肉比较好，前腿肉比五花肉、后臀尖肉所含脂肪更少。



热量	1222.2 千卡
脂肪	4.98 克
蛋白质	55.44 克
碳水化合物	229.16 克

PART 3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



晚餐



红豆饭 150 克



五色烩海参 400 克
(水发海参片 300 克, 香菇、玉米笋小段、荷兰豆、胡萝卜片各 30 克, 葱花、姜片、料酒各 5 克, 胡椒粉、盐各 2 克, 水淀粉 20 克, 植物油适量)



番茄枸杞玉米羹 200 克
(番茄、鸡蛋各 1 个, 玉米粒 20 克, 枸杞子 5 克, 香油 2 克, 盐、水淀粉各适量)



低脂小妙招

妙招① 烹调五色烩海参时, 放入香菇、胡萝卜、葱花、姜片等调味, 即使少放点油, 也能提高菜肴的香味。此外, 五色烩海参做好后, 可以控一下油再食用, 这样也能减少油

脂的摄入量。

妙招② 烹调土豆菠菜汤时, 可以不放油, 只用香油提香, 减少油脂的摄入量。



食材随心换

红豆饭



1 份全麦馒头

高血脂患者可以吃红豆饭, 如果不喜欢吃, 也可以换成全麦馒头。全麦含丰富的膳食纤维, 能促进胆固醇排出, 降低血液中胆固醇浓度, 且防止其在血管壁上的沉积, 有利于降低血糖, 但肠胃不好的人要少吃。

五色烩海参



1 份牡蛎豆腐羹

高血脂患者可以吃五色烩海参, 如果不喜欢吃, 也可以换成牡蛎豆腐羹。牡蛎中的牛磺酸能抑制血小板凝集, 降低血脂, 但牡蛎属于高嘌呤含量的食物, 会增加血液中尿酸浓度, 导致痛风发作, 所以血脂异常伴有痛风者不宜食用。

番茄枸杞玉米羹



1 份肉丝炒胡萝卜

高血脂患者可以吃番茄枸杞玉米羹, 如果不喜欢吃, 也可以换成肉丝炒胡萝卜。胡萝卜中的山柰酚、槲皮素能够促进肾上腺素合成, 帮助降低血脂, 但烹调胡萝卜时, 最好不要加醋, 否则会导致降脂营养素流失。



番茄枸杞玉米羹

降低血清总胆固醇

材料 番茄、鸡蛋各 1 个，玉米粒 20 克，枸杞子 5 克。

调料 香油 2 克，盐、水淀粉各适量。

做法

1. 玉米粒洗净；番茄洗净、去蒂、切块；枸杞子洗净；鸡蛋取蛋清打匀。
2. 汤锅置火上，倒入适量开水，放入玉米粒煮开，再放入番茄块、枸杞子烧开，用水淀粉勾芡，加入鸡蛋清搅匀，加盐，淋入香油即可。

对降脂的好处

番茄中的番茄红素，玉米中的卵磷脂、亚油酸、谷固醇等，枸杞子中的枸杞多糖，这些物质都能使血清胆固醇降低。

降脂妙招

鸡蛋清是很好的天然蛋白质食品，基本不含脂肪和胆固醇，高血脂患者可用蛋清做蛋汤、蒸蛋或与其他食物混合烹调。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



第4天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



全麦面包
50 克



脱脂牛奶
250 毫升



花生菠菜 350 克
(熟花生米 50 克, 菠菜 300 克,
蒜末、盐、鸡精、香油各适量)



低脂小妙招

妙招① 全麦面包属于无油的主食, 适合血脂异常者食用, 能减少饮食中油脂的摄入。

妙招② 花生本身含有油脂, 因此, 花生菠菜只需在进食前滴入少量香油提香即可。



食材随心换

全麦面包



1/4 份蒸红薯

高血脂患者可以吃全麦面包, 如果不喜欢吃, 也可以换成蒸红薯。但煮红薯时可适当地延长蒸煮时间, 有利于红薯中“气化酶”被破坏掉, 这样血脂异常伴有肠胃不好者才不会引起腹胀、烧心等。

脱脂牛奶



2 份酸奶

高血脂患者可以喝脱脂牛奶, 如果不喜欢, 也可以换成酸奶。酸奶中的乳酸菌属于益生菌, 能加速低密度脂蛋白胆固醇的降解, 稳定血脂, 但喝酸奶不宜空腹, 否则乳酸菌容易被杀死, 降低降脂作用。

花生菠菜



1 份凉拌木耳

高血脂患者可以吃花生菠菜, 如果不喜欢吃, 也可以换成凉拌木耳。但新鲜木耳含有光敏物质, 食用后经阳光照射, 暴晒的皮肤容易出现瘙痒、疼痛等, 所以不宜食用新鲜木耳。



花生菠菜

阻碍胆固醇的消化吸收

材料 熟花生米 50 克，菠菜 300 克。

调料 蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，凉凉，沥干水分，切段。
2. 取盘，放入菠菜段、熟花生米，用蒜末、盐、鸡精和香油调味即可。

对降脂的好处

菠菜中的叶绿素能够阻碍胆固醇的消化吸收，起到调控血脂的作用。此外，菠菜中的维生素 C 能促进胆固醇分解，增强脂蛋白脂肪酶的活性，有效降低血液中的胆固醇和甘油三酯，常吃有利于平稳血脂。

降脂妙招

1. 为了减少油脂的摄入，这道菜中的炒花生米最好用水煮花生米代替。
2. 菠菜搭配含有油脂的花生一起食用，可以充分利用花生的香味提香，进而减少放油量。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



午餐



杂豆粗粮饭 130 克



绿豆芽炒兔肉丝 350 克
(兔肉 150 克, 绿豆芽 200 克, 蒜末、鸡精、植物油各适量, 盐 2 克)



百合芦笋汤 150 克
(鲜百合 10 克, 芦笋 50 克, 盐、鸡精、香油各 1 克)



低脂小妙招

妙招① 杂豆粗粮饭属于无油脂的主食, 常吃可以降低膳食中油的摄入量。

妙招② 烹调绿豆芽炒兔肉丝时, 可以先用沸水将兔肉煮到七成熟, 然后再切丝, 当绿豆芽炒至半熟

时, 放入兔肉丝, 能避免炒兔肉丝单独再放一次油。此外, 煮兔肉时会煮出一些油, 这样肉里的脂肪量也会减少。

妙招③ 烹调百合芦笋汤时, 不放油, 只用香油提香, 可减少油的摄入量。



食材随心换

杂豆粗粮饭



1 份黑豆面馒头

高血脂患者可以吃杂豆粗粮饭, 如果不喜欢, 也可以换成黑豆面馒头。黑豆中的植物性固醇, 能与其他食物中固醇类相互竞争吸收, 且加速粪便中固醇类的排出, 避免过多胆固醇堆积在体内, 但黑豆热性大, 所以不宜多食。

绿豆芽炒兔肉丝



1 份平菇炖乳鸽

高血脂患者可以吃绿豆芽炒兔肉丝, 如果不喜欢吃, 也可以换成平菇炖乳鸽。乳鸽中的维生素 E 能补充低密度脂蛋白氧化过程中维生素 E 的丢失, 加速胆固醇的排泄, 降低血脂, 但注意不宜过量食用。

百合芦笋汤



1 份香菇魔芋汤

高血脂患者可以吃百合芦笋汤, 如果不喜欢吃, 也可以换成凉拌魔芋丝。魔芋中的膳食纤维在肠胃中吸水膨胀, 形成胶态物质延缓脂肪的吸收, 从而降低血脂含量, 但魔芋膳食纤维多, 有促便的作用, 所以血脂异常伴有腹泻者应少吃。

绿豆芽炒兔肉丝

辅助降低血压

材料 兔肉 150 克，绿豆芽 200 克。

调料 蒜末、鸡精、植物油各适量，盐 2 克。

做法

1. 兔肉洗净，用沸水煮至七成熟，捞出，放凉，切成细丝；绿豆芽洗净。
2. 锅中倒入油烧热，放入蒜末爆香，然后放绿豆芽翻炒至半熟时，放入兔肉丝翻炒至熟，加盐、鸡精调味拌匀即可。

对降脂的好处

兔肉中含有丰富的 B 族维生素，尤其是维生素 B₃ 含量很高，可促使肝脏及血液中的脂肪加速排出，帮助燃烧脂肪，增加高密度脂蛋白，改善脂类代谢循环，有益于控制血脂。

降脂妙招

1. 兔肉虽然含瘦肉多，但是腹腔内有不少白色脂肪，烹饪前可以剔除这部分。
2. 野兔肉的脂肪和胆固醇都比兔肉低，更适合高血脂者。





晚餐



薏米山药粥 200 克（薏米、大米各 50 克，山药 100 克）



鸽肉萝卜汤 400 克（净鸽 250 克，白萝卜 100 克，葱花、香菜末、盐、鸡精、植物油各适量）



凉拌黄瓜 200 克（黄瓜 200 克，盐 2 克，蒜末 10 克，醋、鸡精、香菜末各适量，香油 3 克）



低脂小妙招

妙招① 薏米山药粥属于无油脂的主食，血脂异常者常食，能减少饮食中油的摄入量。

妙招② 食用鸽肉萝卜汤前，应将上面的油脂撇出来，这样能在喝汤

时减少油脂的摄入。此外，鸽肉皮应该去掉，也能减少脂肪的摄入量。

妙招③ 黄瓜用凉拌的方法制作能减少油的摄入量。



食材随心换

薏米山药粥



1 份绿豆粥

高血脂患者可以吃薏米山药粥，如果不喜欢吃，也可以换成绿豆粥。绿豆中的多糖能够增强血清脂蛋白酶的活性，水解甘油三酯，从而降低血脂，但绿豆有解毒的作用，所以血脂异常正在吃药者应忌吃。

鸽肉萝卜汤



1 份山药炖鸭肉

高血脂患者可以吃鸽肉萝卜汤，如果不喜欢吃，也可以换成山药炖鸭肉。鸭肉中的不饱和脂肪酸能降低血液中的胆固醇浓度，而烟酸能减少胆固醇的吸收，降低血脂，但鸭肉性凉，所以血脂异常伴有腹泻者不宜多食。

拍黄瓜



1 份凉拌番茄

高血脂患者可以吃拍黄瓜，如果不喜欢吃，也可以换成凉拌番茄。番茄中的番茄红素能消除自由基，抑制过氧化脂肪形成，有利于降低血脂，但血脂异常伴有急性肠炎者应忌食。



鸽肉萝卜汤

促使钠盐从尿液中排泄

材料 净鸽 250 克，白萝卜 100 克。

调料 葱花、香菜末、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 净鸽剁块，洗净，入沸水中焯透，捞出；白萝卜洗净，切块。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱花，放入鸽肉翻炒均匀，加适量清水炖至鸽肉八成熟，倒入白萝卜块煮熟，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。

对降脂的好处

鸽肉中的维生素 E 可补充低密度脂蛋白氧化过程中维生素 E 的丢失，增加胆固醇排泄，降低血脂。

降脂妙招

1. 烹调前，先用沸水将鸽肉焯透，能流出一些油脂，这样可以减少脂肪总量。
2. 喝汤前，应先将上面的浮油撇出来，这样也能减少油脂的摄入量。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

第5天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



豆沙包 75 克



燕麦牛奶粥 150 克
(燕麦片 50 克, 牛奶
100 毫升)



拌三丝 350 克
(胡萝卜、青萝卜、白萝卜各
100 克, 蒜末 10 克, 葱丝
50 克, 醋 5 克, 盐、白糖各
2 克, 香油 3 克)



低脂小妙招

妙招① 豆沙包和燕麦牛奶粥都不含油脂, 血脂异常者常食能有效降低油脂的摄入量。

妙招② 用凉拌的方法食用萝

卜, 可以避免烹炒的油脂摄入。葱丝最好选用葱白部分, 有助于降血脂。醋最好选用苹果醋, 有助于降低血液中的胆固醇含量。



食材随心换

豆沙包



1 份的杂粮馒头

高血脂患者可以吃豆沙包, 如果不喜欢吃, 也可换成杂粮馒头。杂粮中膳食纤维虽然能促进肠胃蠕动, 减少脂肪沉积, 但杂粮比较粗糙, 难以消化, 所以血脂异常伴有消化弱者应少吃。

燕麦牛奶粥



1 份海带绿豆粥

高血脂患者可以吃燕麦牛奶粥, 如果不喜欢, 也可换成海带绿豆粥。绿豆中的植物固醇能减少肠道对胆固醇的吸收, 但绿豆有解毒的作用, 所以血脂异常者服药期间应禁食。

拌三丝



1 份凉拌菠菜

高血脂患者可以吃拌三丝, 如果不喜欢吃, 也可以换成凉拌菠菜。菠菜中的维生素 C 能促进胆固醇分解, 但菠菜中的草酸含量高, 所以食用前必须焯烫一下。



拌三丝

促进肾上腺素合成

材料 胡萝卜、青萝卜、白萝卜各 100 克。

调料 蒜末 10 克，葱丝 50 克，醋 5 克，盐、白糖各 2 克，香油 3 克。

做法

1. 胡萝卜、青萝卜、白萝卜洗净，分别切丝，切完后分别用清水静泡 1 分钟捞出，沥干。
2. 萝卜丝和葱丝放入盘中，放入蒜末、醋、白糖、盐、香油拌匀即可。

对降脂的好处

白萝卜中的膳食纤维和维生素 C，对降低血脂很有帮助。胡萝卜中的山奈酚、槲皮素能促进肾上腺素合成，常食有利于降低血脂。

降脂妙招

胡萝卜丝、青萝卜丝、白萝卜丝，食用时宜细嚼慢咽，这样其所含营养成分更易被人体消化与吸收，从而有助于调整血脂和血压。



午餐



番茄鸡蛋饺子 200 克
(面粉 200 克, 番茄 100 克, 鸡蛋
2 个, 盐 2 克, 植物油 10 克)



什锦西蓝花 250 克
(西蓝花、菜花各 100 克, 胡萝卜 50
克, 醋各 8 克, 香油 1 克, 盐 2 克)



低脂小妙招

妙招① 做番茄馅料时, 可以先放入鸡蛋摊成凝固, 划碎, 然后再放入番茄碎翻炒, 这样可以减少拌馅时再次放油, 减少油脂的摄入量。

妙招② 做什锦西蓝花时, 可用少量的糖代替盐, 以甜味、酸味掩盖咸味, 保证低盐饮食。



食材随心换

番茄鸡蛋饺子



4/5 份香菇油菜包子

高血脂患者可以吃番茄鸡蛋饺子, 番茄中番茄红素具有较强的抗氧化作用, 能消除自由基, 升高高密度脂蛋白水平的作用(但血脂异常伴有急性肠炎者不宜食用)。如果不喜欢吃, 也可以换成香菇油菜包子, 香菇中的香菇素和核酸类物质可以促进胆固醇溶解, 有助于抑制血清胆固醇上升, 帮助降低血脂, 但香菇中嘌呤含量较高, 所以血脂异常伴有痛风者应忌食。

什锦西蓝花



1 份洋葱炒牛肉

高血脂患者可以吃什锦西蓝花, 但西蓝花中嘌呤含量较高, 所以血脂异常伴有痛风者应少吃。也可以换成洋葱炒牛肉, 洋葱中的二烯丙基二硫化物及蒜氨酸酶, 可降低血清胆固醇和甘油三酯含量, 从而有效降血脂, 但洋葱中的辣素对眼睛不好, 所以血脂异常伴有眼疾者不宜食用。

什锦西兰花

降低血液中胆固醇的浓度

材料 西兰花、菜花各 100 克，胡萝卜 50 克。

调料 白糖、醋各 8 克，香油 1 克，盐 2 克。

做法

1. 西兰花、菜花分别洗净，掰作小朵；胡萝卜去皮，切片。
2. 将西兰花小朵、菜花小朵、胡萝卜切片放入开水中焯熟，凉凉。
3. 将西兰花、菜花、胡萝卜片放入盘中，加白糖、香油、醋、盐搅拌均匀即可。

对降脂的好处

西兰花和菜花中的类黄酮能清除血管上沉积的胆固醇，防止血小板凝集，有效降低血液中胆固醇的含量，常食有利于血脂的降低。

降脂妙招

高血脂患者可以将西兰花、菜花和不同蔬菜混在一起，如胡萝卜、番茄、土豆等都行，烹饪过程中加入柠檬汁或醋之类的调味品。因为维生素 C 在酸性环境中比较稳定，从而有助于降血脂。





晚餐



香蕉小米粥 120 克
(小米 30 克, 香蕉 60 克)



白灼芥蓝虾仁 250 克
(芥蓝 150 克, 虾仁 100 克, 酱油 5 克, 白糖、盐各 3 克, 水淀粉、胡椒粉、鸡精、植物油各适量)



凉拌魔芋丝 170 克
(魔芋丝 150 克, 火腿、黄瓜各 20 克, 香油、葱段、姜丝各 5 克, 盐 3 克, 鸡精 1 克, 白糖 2 克)



低脂小妙招

妙招① 红薯糙米饭属于无油脂的主食, 适合血脂异常者常食。

妙招② 烹调白灼芥蓝虾仁时, 芥蓝先用沸水焯至断生, 这样可以避免烹炒时再次放油, 能减少油的摄入。

妙招③ 魔芋适合于凉拌、炒、

炖、溜、蒸等多种烹法, 但仍需注意其烹调方式, 若添加过多的油脂以及糖, 则无法达到低热量的效果。如果不喜欢吃魔芋丝, 可以将魔芋精粉直接加在牛奶、豆浆、肉馅、面团中, 做成馒头、面条、饺子等。



食材随心换

香蕉小米粥



1 份黑豆面馒头

高血脂患者可以吃香蕉小米粥, 如果不喜欢吃, 也可以换成黑豆面馒头。黑豆中的植物性固醇, 能加速粪便中固醇类的排出, 避免过多胆固醇堆积在体内, 但黑豆难以消化, 所以血脂异常伴有消化不良者应少食。

白灼芥蓝虾仁



1 份芦笋炒肉

高血脂患者可以吃白灼芥蓝虾仁, 如果不喜欢吃, 也可以换成芦笋炒肉。芦笋中的精氨酸和赖氨酸比例适当, 有利于血脂的代谢, 但芦笋中嘌呤含量较高, 所以血脂异常伴有痛风者应忌食。

凉拌魔芋丝



1 份炒胡萝卜丝

高血脂患者可以吃凉拌魔芋丝, 如果不喜欢吃, 也可以换成炒胡萝卜丝。胡萝卜中胡萝卜素、槲皮素能够帮助降低血脂, 能促进肾上腺素合成, 预防血脂异常。



热量	223.74 千卡
脂肪	3.07 克
蛋白质	47.00 克
碳水化合物	3.04 克

白灼芥蓝虾仁

加速胆固醇排出

材料 芥蓝 150 克，虾仁 100 克。

调料 酱油 5 克，白糖、盐各 3 克，水淀粉、胡椒粉、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 芥蓝洗净；虾仁洗净，用盐、胡椒粉、水淀粉抓匀，腌渍 10 分钟。
2. 锅置火上，倒入清水烧沸，将芥蓝焯至断生后捞出。
3. 锅内倒油，烧至六成热，下虾仁滑散后盛出，摆放在焯好的芥蓝上。
4. 将酱油、白糖、盐、香油、鸡精、胡椒粉和少许水对成白灼汁，倒在虾仁和芥蓝上即可。

对降脂的好处

芥蓝中大量的膳食纤维能够促进肠胃蠕动，加速胆固醇随粪便排出，有利于稳定血脂。

降脂妙招

芥蓝焯水 1 ~ 2 分钟后立即捞起，浸入凉开水中，待凉后捞起沥干，以免其所富含的维生素 C 损失严重。而维生素 C 可以加速胆固醇的排泄。

PART 3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



第6天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



刀切馒头 150 克
(面粉 100 克, 酵母粉 2 克)



薏米大米粥 100 克
(薏米 30 克, 大米 50 克)



凉拌木耳黄瓜 150 克
(黄瓜 120 克, 干木耳 15 克, 蒜末 5 克, 香油、鸡精, 盐各适量)



低脂小妙招

妙招① 刀切馒头和薏米大米粥都属于不含油的主食, 血脂异常者常食可以降低饮食中油脂的摄入量。

妙招② 泡发木耳最好不要超过

2 个小时, 一可以减少营养素溶于水中的损失, 二可以保持木耳脆爽的口感。黄瓜不宜提前用盐腌制, 以免摄入盐分过多。



食材随心换

刀切馒头



1 份麻酱花卷

高血脂患者可以吃刀切馒头, 如果不喜欢吃, 也可以换成麻酱花卷。芝麻含有的亚油酸、芝麻素等能降低血清胆固醇, 起到降低血脂的目的, 但芝麻含有油脂较多, 所以血脂异常伴有腹泻者应禁食。

薏米大米粥



1 份红豆小米粥

高血脂患者可以吃薏米大米粥, 如果不喜欢吃, 也可以换成红豆小米粥。红豆中的膳食纤维和豆固醇, 能促进胆固醇的排出, 降低血液中胆固醇浓度, 但血脂异常伴有尿频者应禁食。

凉拌木耳黄瓜



1 份蒜蓉苦瓜

高血脂患者可以吃凉拌木耳黄瓜, 如果不喜欢吃, 也可换成蒜蓉苦瓜。苦瓜中的苦瓜素能够帮助减少脂肪和碳水化合物的吸收, 减少胆固醇含量, 降低血脂, 但苦瓜性寒, 所以血脂异常伴有脾胃虚寒者应少吃。



凉拌木耳黄瓜

降低血管壁细胞钠量

材料 黄瓜 120 克，干木耳 15 克。

调料 蒜末 5 克，香油、鸡精、盐各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切成 5 厘米长的细丝；干木耳温水泡发，洗净，切成细丝。
2. 将黄瓜丝、木耳丝放入盘中，放入蒜末、香油、鸡精、盐拌匀即可。

对降脂的好处

黄瓜和木耳都含有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，减少胆固醇的吸收，从而降低血脂，血脂异常者常食可以稳定血脂。

降脂妙招

如果实在不习惯吃生拌的木耳，可以将木耳泡发好后，用沸水迅速焯一下再拌。蒜末、醋、芥末等都有助于降低血脂，凉拌时可适量加一些。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



午餐



荞麦鸡蛋汤面 150 克

(荞麦面 100 克, 鸡蛋 1 个, 小白菜 50 克, 葱花、姜丝各 5 克, 盐 2 克, 植物油适量)



金枪鱼沙拉 200 克

(甜玉米粒 30 克, 原味油浸金枪鱼 80 克, 洋葱、胡萝卜、黄瓜各 40 克, 盐 3 克, 柠檬汁 5 克)



低脂小妙招

妙招① 做荞麦鸡蛋汤面时, 可以多放点葱花、姜丝, 这样可以提香, 即使少放油, 味道也不错。

妙招② 制作金枪鱼沙拉时, 虽

然沙拉酱脂肪含量较高, 但可以将洋葱、胡萝卜、黄瓜等食材切大点, 能增加食物表面积, 减少沙拉酱用量。



食材随心换

荞麦鸡蛋汤面



1 份玉米绿豆饭

高血脂患者可以吃荞麦鸡蛋汤面, 如果不喜欢吃, 也可以换成玉米绿豆饭。绿豆中的多糖能够增强血清脂蛋白酶的活性, 可以水解甘油三酯; 玉米所含的亚油酸和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用, 也可降低血液中的胆固醇浓度, 并防止其在血管壁上沉积。但绿豆有解毒的作用, 玉米吃太多会引起腹胀, 所以血脂异常者服药期间及消化不良者应少食。



金枪鱼沙拉



1 份清蒸鲤鱼

高血脂患者可以吃金枪鱼沙拉, 如果不喜欢吃, 也可以换成清蒸鲤鱼。鲤鱼的脂肪大部分是由不饱和脂肪酸组成, 具有良好的降低胆固醇的作用, 此外, 鲤鱼中的镁元素也能降低代谢不良引发的脂肪堆积, 有利于降低血脂, 但鲤鱼属于发物, 所以血脂异常伴有湿疹者、荨麻疹者应忌食。



荞麦鸡蛋汤面

降低血液中胆固醇的浓度

材料 荞麦面 100 克，鸡蛋 1 个 50 克，小白菜 50 克。

调料 葱花、姜丝各 5 克，盐 2 克，植物油适量。

做法

1. 荞麦面加水和成较硬的面团，用擀面杖擀成面条；小白菜洗净，切段。
2. 锅中放植物油烧热，下葱花、姜丝炒香，随即加清水，水开时下面条和鸡蛋，煮熟后放小白菜煮 1 分钟，用盐调味即可。

对降脂的好处

荞麦中的亚油酸和维生素 E 相互作用，可降低血液中胆固醇的浓度，并防止其在血管壁上沉积，有效降低血脂。

降脂妙招

用荞麦粉和面的时候加入一些精面粉，可弥补荞麦粉延展性和弹性差的缺点，口感更好，营养也会更均衡，更有益于身体健康。



PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

晚餐



薏米红豆糙米饭 150 克
(薏米 30 克, 糙米 20 克, 红豆 25 克)



番茄炖牛腩 200 克
(牛腩 200 克, 番茄 100 克, 葱段、姜片各 8 克, 桂皮、八角各 3 克, 老抽、料酒各 15 克, 盐 3 克, 植物油 10 克)



凉拌黑豆 150 克
(黑豆 100 克, 芹菜 50 克, 红椒 25 克, 盐 3 克, 香油 2 克, 八角、干辣椒、花椒、肉桂、陈皮各适量)

低脂小妙招

妙招① 薏米红豆糙米饭属于无油主食, 血脂异常者常食能减少饮食中的油脂摄入量。

妙招② 番茄、牛腩采用炖的烹调方法, 能减少油的摄入量。番茄属于重口味的食物, 这样炖牛腩时, 少

放点油, 也不会影响口感。此外, 牛腩块用沸水焯烫一下, 可以让部分脂肪流出来, 也能减少油脂的摄入。

妙招③ 凉拌黑豆时, 放入红椒、八角、干辣椒、花椒、肉桂、陈皮等调味, 即使少放油, 味道也会很香。

食材随心换

薏米红豆糙米饭



1 份全麦馒头

高血脂患者可以吃薏米红豆糙米饭, 如果不喜欢吃, 也可以换成全麦馒头。全麦粉含有丰富的膳食纤维, 能促进肠胃蠕动, 加速胆固醇排出体外, 稳定血脂, 但全麦比较粗糙, 所以血脂异常伴有肠胃不好者不宜食用。

番茄炖牛腩



1 份清炖乌鸡汤

高血脂患者可以吃番茄炖牛腩, 如果不喜欢吃, 也可以换成清炖乌鸡汤。乌鸡中的铜可降低血中甘油三酯及胆固醇的浓度, 保持血管弹性, 但血脂异常伴有感冒或皮肤病者应忌食。

凉拌黑豆



1 份卤黄豆

高血脂患者可以吃凉拌黑豆, 如果不喜欢吃, 也可以换成卤黄豆。黄豆中的卵磷脂能清除附着在血管壁上的胆固醇, 调控血脂升高, 但黄豆容易引起腹胀, 所以血脂异常伴有腹胀者应慎食。



番茄炖牛腩

降低血液中胆固醇浓度

材料 牛腩 200 克，番茄 100 克。

调料 葱段、姜片各 8 克，桂皮、八角各 3 克，老抽、料酒各 15 克，盐 3 克，植物油 10 克。

做法

1. 牛腩洗净切大块，用沸水焯烫一下；番茄洗净，去蒂切块。
2. 锅中倒入油烧至七成热后放入葱段、姜片、桂皮、八角爆香，随后加入牛腩块翻炒，调入老抽、料酒，炒匀后放入适量清水，大火烧开，撇出浮沫。
3. 转小火炖 3 小时，入番茄块、盐，待其熟透即可。

对降脂的好处

牛瘦肉的亚油酸能降低血液中胆固醇浓度，防治血脂升高；番茄中的番茄红素具有较强抗氧化作用，能消除自由基，升高高密度脂蛋白水平，两者搭配食用有利于稳定血脂。

降脂妙招

1. 炖这道菜时，如果再加一些洋葱末，不仅香气扑鼻，味道更佳，而且有助于降血脂。
2. 最后淋上一点香菜末，可以缓解油腻感。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



第7天

带量营养食谱推荐

一日三餐带量食谱举例



早餐



双色蝴蝶馒头 150 克
(去皮南瓜 40 克, 面粉 80 克, 酵母粉 4 克)



香蕉小米粥 150 克
(小米 40 克, 香蕉 100 克)



黄瓜炒柿子椒 300 克
(黄瓜 250 克, 红柿子椒 50 克, 葱花 5 克, 盐 3 克, 鸡精 1 克, 植物油适量)



低脂小妙招

妙招① 双色蝴蝶馒头和香蕉小米粥都属于不含油脂的主食, 血脂异常者常食可以减少饮食中油脂的摄入量。

妙招② 烹调前可以将黄瓜、柿子椒焯烫一下, 这样菜肴表面更光滑, 可减少烹饪过程中对油脂的吸入。



食材随心换

双色蝴蝶馒头



1/8 份豆沙包

高血脂患者可以吃双色蝴蝶馒头, 如果不喜欢吃, 也可以换成豆沙包。红豆含有丰富的膳食纤维和亚油酸及胆固醇, 能促进胆固醇排出, 但红豆有利尿的作用, 所以血脂异常伴有尿频者应忌食。

香蕉小米粥



1 份小米绿豆粥

高血脂患者可以吃香蕉小米粥, 如果不喜欢, 也可以换成小米绿豆粥。绿豆中植物固醇结构和胆固醇相似, 可以促进胆固醇异化, 但绿豆性寒, 所以血脂异常伴有脾胃虚寒者应忌食。

黄瓜炒柿子椒



1 份绿豆芽拌笋丝

高血脂患者可以吃黄瓜炒柿子椒, 如果不喜欢吃, 也可以换成绿豆芽拌笋丝。绿豆芽中含有的大量维生素 C, 能促进胆固醇排泄, 防止其在动脉内壁沉积, 但绿豆芽性寒, 所以血脂异常伴有脾胃虚寒者应忌食。



黄瓜炒柿子椒

降低血管壁细胞钠量

材料 黄瓜 250 克，红柿子椒 50 克。

调料 葱花 5 克，盐 3 克，鸡精 1 克，植物油适量。

做法

1. 红柿子椒洗净，去蒂，除子，切块，放入沸水中焯烫一下；黄瓜洗净，切片，放入沸水中焯烫一下。
2. 炒锅置火上，倒入油，待油烧至六成热时，放入葱花炒香，倒入红柿子椒和黄瓜翻炒 3 分钟，用盐和鸡精调味即可。

对降脂的好处

黄瓜和柿子椒中都含有膳食纤维，可以促进肠道蠕动，减少胆固醇的吸收，从而降低血脂。

降脂妙招

爆香葱花，能提高菜肴的香味，这样即使少放点油，味道也不错。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐



午餐



南瓜糙米饭 150 克
(大米 50 克, 糙米 40 克, 南瓜 30 克, 菠菜 15 克)



海带豆腐汤 250 克
(北豆腐 200 克, 海带 50 克, 盐 2 克, 葱花、姜末各 8 克, 植物油 10 克)



糖醋藕片 400 克
(莲藕 300 克, 青椒、红椒各 80 克, 清汤、白糖各 8 克, 白醋 5 克, 水淀粉 15 克, 盐 4 克, 花椒 1 克, 香油适量, 植物油 10 克)



低脂小妙招

妙招① 南瓜糙米饭属于无油主食, 血脂异常者常食可以减少膳食中油脂的摄入量。

妙招② 炖汤时多放点姜末、葱花提香, 这样即使少放油, 味道也不错。

妙招③ 烹调糖醋藕片时, 将藕片先焯水再翻炒, 可减少烹饪过程中油脂的吸入。此外, 先炸香花椒粒, 也能提高糖醋藕片的香味, 所以也可以少放点油。



食材随心换

南瓜糙米饭



1 份黑豆渣馒头

高血脂患者可以吃南瓜糙米饭, 如果不喜欢吃, 也可以换成黑豆渣馒头。黑豆中不饱和脂肪酸和镁等成分, 都能促进血液中胆固醇的代谢, 但黑豆热性较大, 所以血脂异常者不宜食用过多。

海带豆腐汤



1 份黄豆猪蹄汤

高血脂患者可以吃海带豆腐汤, 如果不喜欢吃, 也可以换成黄豆猪蹄汤。黄豆中的卵磷脂可以清除附着在血管壁上的胆固醇, 降低血脂, 但黄豆性偏寒, 所以血脂异常伴有腹胀、腹泻者不宜多食。

糖醋藕片



1 份醋熘土豆丝

高血脂患者可以吃糖醋藕片, 如果不喜欢吃, 也可以换成醋熘土豆丝。土豆中含有大量膳食纤维, 能加速胆固醇在肠道内代谢, 从而促进胆固醇排泄, 但土豆中含钾较高, 所以血脂异常伴有高血压者应忌食。

海带豆腐汤

降低血清胆固醇和甘油三酯的含量

材料 北豆腐 200 克，海带 50 克。

调料 盐 2 克，葱花、姜末各 8 克，植物油 10 克。

做法

1. 先将海带用温水泡发，洗净，切成菱形片。
2. 将豆腐洗净，切成大块，放入锅内加水煮沸，捞出后，改刀切成小方块。
3. 锅置火上，倒入油烧热，放入姜末、葱花煸香，放入豆腐丁、海带片，加入适量清水，大火烧沸，加入盐改用小火炖 10 分钟，待到海带、豆腐入味时出锅即可。

对降脂的好处

海带中含有的褐藻酸钠、海带多糖等可降低血清胆固醇和甘油三酯的含量，血脂异常者常食可以降低血脂。

降脂妙招

采用炖的方法烹调海带、豆腐，能减少油的摄入量。



热量	242.1 千卡
脂肪	9.65 克
蛋白质	25.28 克
碳水化合物	15.47 克

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

晚餐



清汤面 200 克
(挂面 200 克, 鸡蛋 1 个, 葱花 10 克, 鸡精、盐各 2 克, 香油 3 克, 植物油 10 克)



猪肉炒芦笋 300 克
(芦笋 200 克, 猪里脊肉 100 克, 葱末、姜末各 5 克, 盐 1 克, 酱油 2 克, 淀粉 8 克, 植物油 10 克)

低脂小妙招

妙招① 做清汤面时, 先爆香一半葱花提香, 在上桌前再放入另一半葱花, 这样即使少放油, 味道也会很香。

妙招② 烹调猪肉炒芦笋时, 可以先将芦笋用沸水焯烫一下, 这样可

以减少烹调时油脂的摄入量。也可以先将猪肉用沸水焯至七成熟, 这样能把猪肉中的油煮出来一些, 这样在芦笋炒至断生时, 放入猪肉再炒, 这样可以避免单独炒肉时再放一次油, 一样很香, 不影响味道。

食材随心换

清汤面



1 份牛肉水饺

高血脂患者可以吃清汤面, 如果不喜欢吃, 也可以换成牛肉水饺。牛肉中的亚油酸能降低胆固醇, 预防动脉粥样硬化, 防治血脂异常, 但牛肉中蛋白质含量高, 所以血脂异常伴有肾病者不宜多食。此外, 牛肉膳食纤维较粗, 难以消化, 所以血脂异常伴有肠胃虚弱者不宜多吃。

猪肉炒芦笋



1 份洋葱炒苦瓜

高血脂患者可以吃猪肉炒芦笋, 如果不喜欢吃, 也可以换成洋葱炒苦瓜。洋葱中的硒能够防止血脂氧化沉积, 并能够辨别已经沉积的胆固醇, 促进脂肪排出; 苦瓜中的苦瓜素可以促使肠细胞孔网发生变化, 拦截住脂肪和多糖等大分子进入, 切断三酸甘油酯和胆固醇的来源, 但洋葱一次不宜吃过, 否则会出现腹胀、排气过多等不适感。



猪肉炒芦笋

促进血脂代谢

材料 芦笋 200 克，猪里脊肉 100 克。

调料 葱末、姜末各 5 克，盐 1 克，酱油 2 克，淀粉 8 克，植物油 10 克。

做法

1. 芦笋洗净，去掉根部硬的地方，去皮，切段，焯熟，捞出。
2. 猪里脊肉洗净，用沸水焯至七成熟，捞出切片，用盐、酱油和淀粉腌渍，入油锅滑至变色盛出。
3. 锅内倒油烧热，爆香葱末、姜末，芦笋段煸炒，加酱油、盐，倒里脊肉片翻匀炒熟即可。

对降脂的好处

芦笋中的氨基酸、精氨酸和赖氨酸比例适当，有助于血脂的代谢和降低，且芦笋中的锰能改善脂肪代谢，降低胆固醇，常吃可以降低血脂。

降脂妙招

1. 叶酸可改善血管内皮功能、预防心血管疾病。叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以应避免高温烹煮，最好是小火慢烹。
2. 猪里脊肉要斜切，以免炒熟后容易变得凌乱散碎，从而吸入更多的油和盐分。

PART
3

高血脂患者一周带量营养食谱推荐

常见食材的胆固醇含量

食物中胆固醇的含量，对调节血脂的异常十分重要，建议每天胆固醇的摄入量小于 300 毫克。

常见食材的胆固醇含量表（每 100 克的含量）

食物	胆固醇（毫克）	食物	胆固醇（毫克）
鸡蛋	585	鸡心	194
鸡蛋黄	1 510	鸡爪	103
鸭蛋	565	鸡翅根	113
鸭蛋黄	608	鸭肉	94
咸鸭蛋	647	鸭肠	187
鹌鹑蛋	515	鸭血	95
猪肉（瘦）	81	鸭掌	36
猪肉（肥）	109	牛肉（肥瘦）	84
猪肝	288	牛肉（瘦）	58
猪脑	2 571	牛肚	104
羊肉（肥）	92	基围虾	181
羊肉（瘦）	60	虾皮	428
羊肉串（烤）	110	蛤蜊	156
鱿鱼（干）	871	海蜇皮	8
大黄花鱼	86	鸽肉	99
黄鳝鱼	126	火腿肠	57
鲫鱼	130	驴肉（瘦）	74
猪蹄	192	酸奶	15
猪大排	165	牛奶	15
猪血	51	黄油	296